Editorial

Herzlich willkommen

0

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Freunde der VHS Oldenburg,

bei der VHS Oldenburg ist einiges in Bewegung: Am 31. Mai verabschiedeten wir unseren Direktor Hans Peter Heyer nach fast 21 Dienstjahren in den wohlverdienten Ruhestand. Auch unser Vorstand stand vor einem Wechsel. Mit dem langjährigen Vorstandsvorsitzenden Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a. D. und Martin Grapentin, LzO Vorstandsvorsitzender verließen uns nur wenige Tage später zwei verdiente Vorstandsmitglieder.

Als stellvertretende Direktorin habe ich gemeinsam mit dem Leiter der Finanzabteilung Christian Wassrodt die kommissarische Leitung übernommen. Die Neuausrichtung des Vorstands erfolgte am 14. Juni durch die Mitgliederversammlung. Sie wählte einstimmig Franz-Josef Sickelmann, den Leiter der Regierungsvertretung Oldenburg zum Ersten Vorstandsvorsitzenden. Mit der Neuwahl von Udo Unger, Direktor des Stabsbereichs Vorstand der Landessparkasse zu Oldenburg, ist die LzO Führungsebene weiterhin in unserem Vorstand vertreten. Ebenfalls neu im Vorstand ist die Erste Stadträtin der Stadt Oldenburg, Silke Meyn, womit zugleich erstmals ein Mitglied der Stadtverwaltung in das Kontrollgremium der VHS einzieht. Mit der Wahl der Wardenburger Bürgermeisterin Martina Noske gelang es, die angestrebte stärkere Einbindung der Außenstellen zu verwirklichen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen dem neuen Vorstand eine gute Hand bei der Wahrnehmung seiner Aufgaben.

Wenn wir Sie im Herbst ansprechen, eine/n Kurssprecher/in zu benennen, wundern Sie sich bitte nicht, denn dann stehen die Wahlen sowohl des **Teilnehmer- als auch Dozentenrats** an. Damit können Sie und unsere Dozent/innen Anregungen direkt in die VHS-Gremien einbringen. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung.

Zur Stärkung der Verbraucherrechte wird zum 1. Februar 2014 der deutsche Zahlungsverkehr auf den europäischen Standard **SEPA** (Single Euro Payments Area) umgestellt. Dies hat insbesondere Auswirkungen auf den Lastschrifteinzug. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de/sepa.

Inhaltlich starten wir mit unserem neuen Schwerpunkt **„Reine Geschmackssache"** (ab Seite 5) eine Genussoffensive auf Ihre Geschmacksnerven. In den „Küchenklassikern" erlernen Sie die Grundlagen. Wer sich gern von Küchenchefs inspirieren lässt, kann sich auf Kochabende mit David Mottl, Jan Linne, Cord-Henning Pieper und Kai Klinkel freuen. Mit unserem neuen Format Moviekitchen verbinden wir – der Name ist Programm – Film und Kochen. Seien Sie versichert, dass wir nicht alles auf den Menüplan stellen, was in den Filmen verspeist wird…

Apropos Film – der Oldenburger Herbst ist Filmfestzeit (11. bis 15. September). In diesem Jahr gibt es einen besonderen Grund zu feiern, denn das **Internationale Filmfest Oldenburg** wird 20 Jahre alt. Der Veranstalter gewährt Ihnen eine exklusive Vergünstigung von EUR 2 auf fremdsprachige Filme im Originalton. Eine entsprechende Bescheinigung erhalten Sie in Ihren Sprachkursen und in unserem Kundenzentrum.

Begegnungen mit Werken der zeitgenössischen Kunst stoßen bei dem Betrachter nicht selten auf Unverständnis. Genau hier setzt unsere Veranstaltungsreihe **„Zugänge zur zeitgenössischen Kunst"** (Seite 104) im Oldenburger Kunstverein an, für die wir mit dem Kunst- und Kulturwissenschaftler Detlef Stein einen hervorragenden Referenten gefunden haben.

Geschichte packend erzählen – das gelang Prof. em. Dr. Heinrich Schmidt neuneinhalb Jahre lang mit der Veranstaltungsreihe „Geschichte im Raum Weser-Ems", die im Mai endete. Aber keine Sorge, der beliebte Historiker lädt mit **„Weltbilder und ihr Wandel – Einblicke ins Mittelalter"** zu einem spannenden Thema ein (Seite 75).

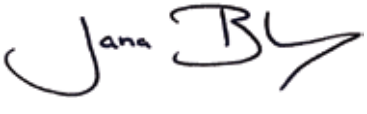
Wer lieber ökonomische Themen kontrovers diskutiert, findet in unserer Reihe **„Wirtschaft zum Feierabend"** (Seite 74) den passenden Rahmen.

Bildung zu finanzieren, ist oft ein Kraftakt: Eine zu geringe Teilnehmerzahl führte 2012 erstmals dazu, dass wir einen Hauptschulabschlusskurs aus finanziellen Gründen absagen mussten. Wir haben einen Weg gefunden, weiterhin die nachholenden Abschlüsse anbieten zu können: Mit dem neuen **„integrativen Lehrgang"** (Seite 120) unterrichten wir ab Herbst die Haupt- bzw. Realschulabschlusskurse vorerst zusammen. Nach sechs Monaten folgt die Entscheidung für einen der beiden Abschlüsse. Dass wir dieses Konzept umsetzen können, verdanken wir der Unterstützung der ÖFFENTLICHEN VERSICHERUNGEN OLDENBURG.

Bei meinem Besuch der Münchner VHS begeisterte mich deren erfrischende Plakatserie, so dass ich sie mit nach Oldenburg gebracht habe und meine Lieblingsanregung gern an Sie weitergebe: „Geben Sie Ihrem Kopf etwas zu tun, damit er nicht auf blöde Ideen kommt."

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein bildungsreiches Herbstsemester.

Ihre



Jana Blaney
Interimsgeschäftsleitung der Volkshochschule Oldenburg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: **Jana Blaney**

Redaktion, Layout und Satz: **Abteilung Marketing**
Titelbild: „Fresh Head of Butter Lettuce in Dirt with Fork and Knife"
Bild: **Foodlovers, Fotolia**

Volkshochschule Oldenburg
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefon 0441 92391-50 | Fax 0441 92391-13
www.vhs-ol.de | E-Mail: info@vhs-ol.de

Informationen

Ausgabe Herbst / Winter 2013 / 2014, Auflage 52.000 als Beilage in der NWZ, Ausgabe vom 9. / 10. August 2013

Beginn des Semesters: 2. September 2013

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise auf der Seite 126/127. Schriftliche, persönliche, telefonische Anmeldung möglich.

Änderungen vorbehalten.

Volkshochschule Oldenburg - Campus für lebenslanges Lernen

Dieses Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.
Weitere Informationen finden Sie unter:www.vhs-ol.de/projekte

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Europa fördert Niedersachsen

Erläuterungen und Orientierung_0

Ihre Ansprechpartner / Inhaltsverzeichnis

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Gisela Grosser, Kirsten Holtorf 92391-50
Marion Lüken, Jessica Wichelmann
Telefax-Nr. 92391-13
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums
Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Geschäftsleitung

Interimsgeschäftsleitung
Jana Blaney blaney@vhs-ol.de
Christian Wassrodt wassrodt@vhs-ol.de

Assistenz
Nicole Matthes 92391-12
Raum 4.11 matthes@vhs-ol.de

Qualitätsmanagement

Qualitätsmanagement und Datenschutz
Wolfgang Hockmann hockmann@vhs-ol.de

Service und Controlling

Abteilungsleitung
Christian Wassrodt 92391-20
Raum 0.08 wassrodt@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Organisation
Erika van de Velde 92391-14
Raum 0.05 vandevelde@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Personal
Monika Zimmerling 92391-11
Raum 0.07 zimmerling@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Finanzen
Gisela Deutsch 92391-22
Raum 0.03 deutsch@vhs-ol.de

Systemadministrator
Christian Nordmann 92391-45
Raum 0.09 nordmann@vhs-ol.de

Hausbetreuung 0171 9155333
Peter Bruns, Rainer Dicke,
Uwe Fichtner, Bärbel Rüdebusch

Programmbereich

Abteilungsleitung
Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Oldenburger Gesundheitsakademie
Gesundheit, Fitness und Ernährung
Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Fremdsprachen
Jennifer Thomalla 92391-29
Raum 1.02 thomalla@vhs-ol.de

Deutsch als Fremdsprache / Fremdsprachen
Martha Hagen 92391-26
Raum 1.13 hagen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV
Ratgeber und Praxis
Veit Bohlen 92391-51
Raum 1.03 vbohlen@vhs-ol.de

Kunst und Kultur
Exkursionen und Studienreisen, Junge VHS
Melanie Wichering 92391-46
Raum 1.09 wichering@vhs-ol.de

Allgemein- und Gesellschaftswissen
2. Bildungsweg
Anna Drosdowska 92391-31
Raum 1.10 drosdowska@vhs-ol.de

Integrationslotsen und Bildungspaten
Yasemin Kocatas 92391-21
Raum 1.12 kocatas@vhs-ol.de

abc+ Projekt
Alphabetisierung und Grundbildung
Achim Scholz 92391-53
Raum 2.09 scholz@vhs-ol.de

Gebärdensprache
Alphabetisierung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup 92391-33
Raum 1.11 meyerzunatrup@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Programmbereich
Viktor Breise 92391-19
Marion Greulich 92391-39
Elisabeth Tebben 92391-44
Marita Wempen-Lange 92391-35
Raum 1.05 / 1.06 / 1.07

Marketing

Abteilungsleitung | Stellv. Direktorin
Jana Blaney 92391-36
Raum 4.09 blaney@vhs-ol.de

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
Susanne Müller 92391-37
Antje Schmidt-Kunert 92391-40
Frauke Sterwerf 92391-38
Raum 4.07 / 4.08 marketing@vhs-ol.de

Projektbereich

Abteilungsleitung 04407 71475-13
Anne Bohlen bohlen@vhs-ol.de

Außerschulischer Lernort
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Beschäftigung und Qualifizierung im gewerblich-technischen Bereich
Rolf Bischof 8850025
Lindenstr. 67 bischof@vhs-ol.de

Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" / ProfilPASS Dialogzentrum
Bianca Prang 2190663
Am Wendehafen 8 prang@vhs-ol.de

Jugendwerkstatt LUPO
Brigitte Schulze-Liedtke
04482 9809411
Hauptstr. 12, Hatten schulze-liedtke@vhs-ol.de

Oldenburger Jugendwerkstatt
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Umschulungsbegleitende Hilfe
Monika Dähne 4081087-9
Lindenstr. 67 c daehne@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Projektbereich
Christel Arnken 04407 717869
Doris Jausch 7775411
Matthias Krügel 04407 716126
Uwe Sieling 92391-43

Außenstellen Hatten + Wardenburg

Außenstellenleitung
Anne Bohlen 04407 71475-13
bohlen@vhs-ol.de
Anmeldung 04407 71475-0
Patenbergsweg 7 | 26203 Wardenburg

Orientierung
ab Seite 2 | ab Seite 126

Bildungsurlaub
Seite 125

Schwerpunkt Reine Geschmackssache
ab Seite 5

Sprachen
ab Seite 16

Berufliche Bildung und EDV
ab Seite 47

Allgemein und Gesellschaftswissen
ab Seite 74

Ratgeber und Praxis
ab Seite 78

Gesundheit, Fitness und Ernährung
ab Seite 84

Inselzeit
ab Seite 100

Exkursionen und Studienreisen
ab Seite 102

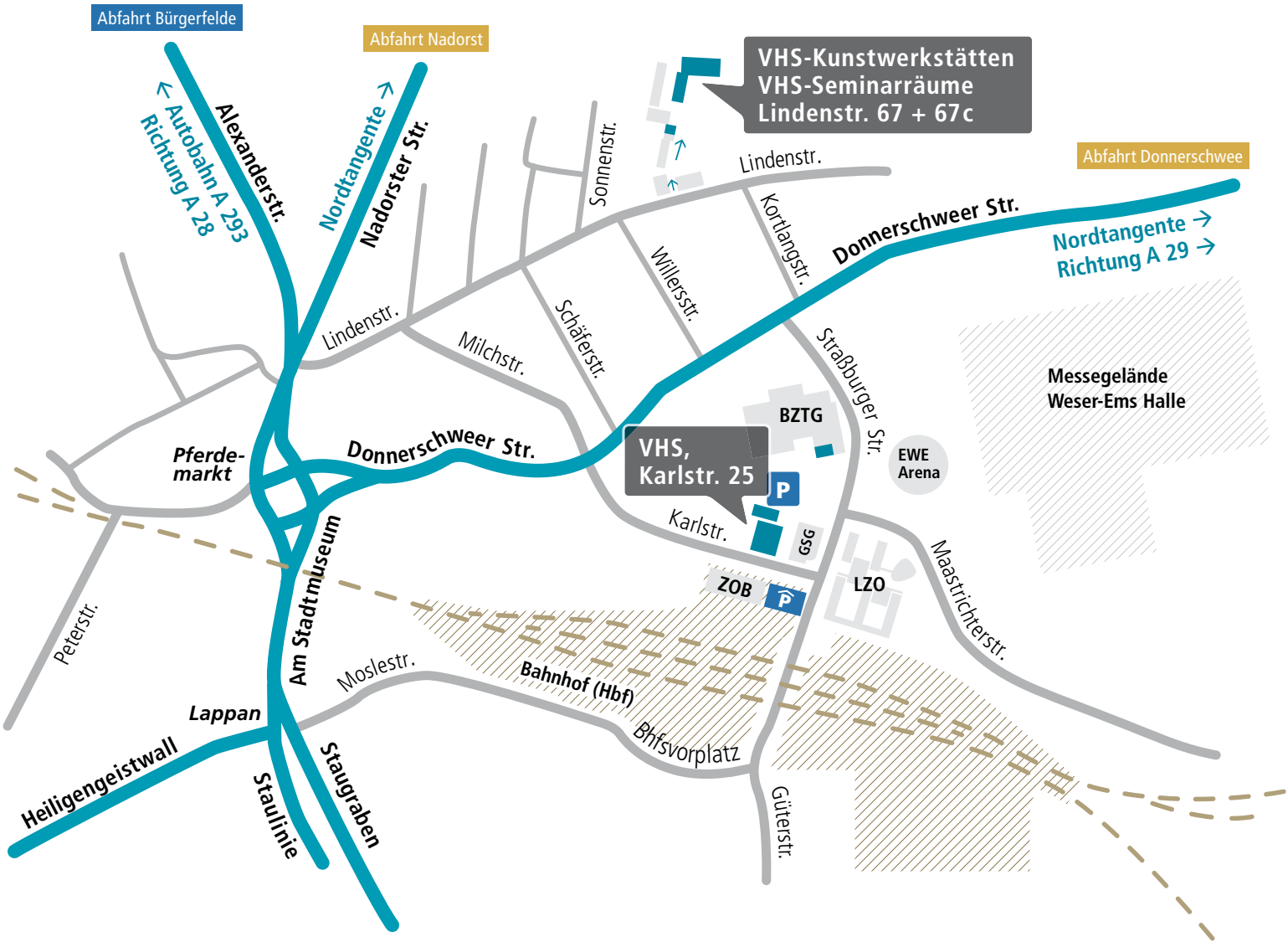
Kunst und Kultur
ab Seite 104

Schulische Bildung
ab Seite 120

Junge VHS
ab Seite 123

Erläuterungen und Orientierung_ 0

Unsere Standorte



Die VHS in Oldenburg

VHS Oldenburg und Café Kurswechsel
Karlstr. 25
26123 Oldenburg

VHS-Kunstwerkstätten, Seminar- und Büroräume
Lindenstr. 67 + 67c
26123 Oldenburg

Bildungszentrum für Technik und Gestaltung BZTG (ehemals BBS II)
Straßburger Str. 2
26123 Oldenburg

Schwerpunkt_[1]

Reine Geschmackssache

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar."
Konstantin Wecker (*1947), dt. Liedermacher

Treffender als Konstantin Wecker kann man es für mich kaum ausdrücken: Genuss gehört einfach zu einem sinnlichen Leben wie die Luft zum Atmen! Wer seinen Geschmack sensibilisieren möchte, muss allerdings auch bereit sein, ein Leben lang zu lernen. Was für eine wunderbare Herausforderung!

Mein Team vom altera-Restaurant und ich stellen uns jeden Tag mit viel Begeisterung der Aufgabe, uns „kulinarisch" zu schulen, denn wer sich konsequent weiterentwickeln möchte, darf niemals „gesättigt" sein. Seit fast zehn Jahren halten wir unsere Augen und das Herz offen für Trends, inspirierende Produkte und phantasievolle Rezepte. Da geht es dem Profi nicht anders als dem motivierten Hobbykoch. Die richtigen Waren zu finden und daraus Charaktergerichte zu kreieren, erfordert Zeit, Hingabe und natürlich einen kompetenten Küchenchef. Im altera schafft es ein Gericht immer erst dann auf die Speisekarte, wenn alle Beteiligten aus Küche und Service begeistert sind und ihr „Okay" geben! Das darf dann auch schon einmal fünf bis sechs Anläufe dauern.

Für mich zeigt sich die Leidenschaft für gutes Essen und Getränke nicht in der gewollten Komposition von zehn verschiedenen Komponenten auf dem Teller oder dem Versuch, einen Markenchampagner Jahr für Jahr auf den gleichen Geschmack zu trimmen. „Authentizität" lautet das Ergebnis meiner Suche nach wahrem Genuss.

„Authentizität" bedeutet für mich Liebe zum Detail, Mut, sich Zeit zu nehmen, um mit Sorgfalt und Verantwortungsgefühl nachhaltige Qualitätsprodukte auszuwählen und dann konsequent zu verwenden. In der Küche, im Weinkeller, Zuhause ebenso wie im Restaurant. Viele gute Produkte finden Sie ganz in Ihrer Nähe, z. B. beim Bauern auf dem Wochenmarkt, der Saisonprodukte anbietet, mit den Jahreszeiten lebt und arbeitet und seine Waren nicht erst um die halbe Welt fliegt, um sie dann folienverschweißt beim Discounter anzubieten. Um diese Produzenten zu finden, muss man allerdings einen Blick mehr wagen!

Diesen einen (zweiten und dritten) Blick mehr riskiere ich natürlich auch als Sommelier, wenn es darum geht, neue, spannende Weine für meine Gäste zu entdecken. Auch ich dachte anfangs, der perfekte Wein sei nur auf den großen Leitmessen der Welt zu finden. Weit gefehlt! Heute ist die „Millésime Bio" in Montpellier (Frankreich) nicht mehr aus meinem Messekalender wegzudenken. Hier präsentieren Garagenwinzer und renommierte Weingüter Weine

Bild: Felix Wenzel Fotodesign

aller Preiskategorien auf einem schlichten Tisch. Was zählt, ist das Produkt, nicht die Größe des Messestandes oder Werbebudgets. Mittags tauschen sich dann Winzer und Besucher bei einem herrlich unkomplizierten, immer schmackhaften Essen über die Lieblingsweine aus und diskutieren mit Herzblut über Geschmack, nachhaltige Produktion, Authentizität und Leidenschaft. Und man lauscht Winzern, die z. B. mit leuchtenden Augen erzählen, dass sie den Weinberg wieder mit Pferd und Pflug bearbeiten um einen perfekt lebendigen Boden zu erhalten. Das sind Geschichten hinter den Weinen, die ich immer wieder gerne nach Oldenburg trage.

Um unsere Begeisterung für das Wahre weiterzutragen, planen mein Team und ich nun im September die Eröffnung einer weiteren guten Adresse für raffinierte Aromen und nachhaltige Qualitätsprodukte. Wie gesagt – Geschmack hat nichts mit dem Preis zu tun, der Spaßfaktor steigt selten proportional zur Zahl auf dem Preisschild, das Produkt muss überzeugen.

Ich persönlich finde es beeindruckend, dass die VHS Oldenburg das Thema „Geschmack" zum Schwerpunktthema Herbst 2013 gewählt hat und wünsche Mitarbeitern wie Besuchern spannende Veranstaltungen und viele neue Einblicke!

Herzlichst

Michael Schmitz
Sommelier

Schwerpunkt_1

Reine Geschmackssache

| Kulinarische Veranstaltungen |

Im diesem Herbst ist die VHS Oldenburg erstmals bei drei Genuss-Events im Nordwesten vertreten: bei dem Tag **Genuss im Nordwesten** in Bad Zwischenahn, bei der **Landpartie auf Gut Horn** (Gristede) und bei der **SlowFisch Messe** in Bremen. Gemeinsam mit unserem Partner Slow Food informieren wir Sie über nachhaltig produzierte und regionale Lebensmittel – und was Sie daraus zaubern können!

Genuss im Nordwesten 22. September 2013 | 9:30 bis 18:00 Uhr

Unter dem Motto „Weil verantwortungsvoller Genuss Unterstützung braucht" findet im **Park der Gärten** (nahe Bad Zwischenahn) die Veranstaltung **Genuss im Nordwesten** mit dem großen Markt regionaler Produkte und Spezialitäten aus Nordwestdeutschland statt. Unter den Highlights sind das **Slow Food-Kinderrestaurant** und der Koch-Wettbewerb Leckerbissen des Jahres.

Genuss im Nordwesten e. V., Verein zur Förderung und Pflege der regionalen Ernährungskultur
Park der Gärten | Elmendorfer Straße 8 | 26160 Bad Zwischenahn

Die Landpartie auf Gut Horn 3. bis 6. Oktober 2013 | 10:00 bis 19:00 Uhr

Die Landpartie auf Gut Horn ist bekannt für die Präsentation herbstlicher Gaumenfreuden, feinem Jazz und eine Vielzahl von Ausstellern mit sorgfältig ausgewählten, vielfach handgefertigten Produkten.

Gut Horn | Zwischenahner Straße 8 | 26215 Wiefelstede

SlowFisch
Die Messe für nachhaltigen Genuss
8. bis 10. November 2013
MESSE BREMEN

SlowFisch Messe in Bremen 8. bis 10. November 2013

Bei der SlowFisch Messe sind hochwertige und handwerklich hergestellte Produkte zu finden, die den Slow Food-Kriterien entsprechen und frei von chemischen Zusatzstoffen sind.

Messe Bremen | Findorffstraße 101 | 28215 Bremen

Die Regionalmesse für
aufgetischt!
Probieren und genießen – regionale Spitzenköche zu Gast
nachhaltige und genussvolle Ernährung

„Aufgetischt" – die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung
15. und 16. Februar 2014 | 11:00 bis 17:00 Uhr

Kulinarisch Interessierte und andere Genießer sind an diesem beiden Tagen wieder herzlich willkommen: Gut essen und informiert genießen – das steht im Vordergrund unserer Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung, die wir zusammen mit unserem Partner KOSTBAR ausrichten. Beim Schaukochen mit regionalen Produkten stellen namhafte Köche ihr Können unter Beweis. VHS-Dozenten geben Einblicke in das kulinarische Programm der Volkshochschule Oldenburg und laden zum Mitmachen ein. Kulinarisches Highlight ist der Abend „Küchenchefs zu Gast" am **Samstag, 15. Februar 2014, 18:30 - 22:00 Uhr:** Spitzenköche aus Region verwöhnen Ihren Gaumen mit abwechslungsreichen Speisen aus vorwiegend regionalen Produkten.

VHS Oldenburg | Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Bild: Douglas Gingerich, fotolia.de

Weinmesse 25. April 2014 | 17:30 bis 21:30 Uhr

Winzer aus unterschiedlichen Weinanbaugebieten und informative Vorträge von Weinexperten – das zeichnet die VHS-Weinmesse seit vielen Jahren aus. Ab 17:30 Uhr öffnet die Volkshochschule Oldenburg ihre Türen für alle Weinliebhaber und Interessierten.

VHS Oldenburg | Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Küchenchefs zu Gast

David Mottl

Mit spannungsreichen Speisen bringt David Mottl frischen Wind in das Marco-Polo-Gourmetrestaurant in Wilhelmshaven. Für Sie holt er Sternenglanz nach Oldenburg und bereitet mit Ihnen ein Menü zu: Sie beginnen mit Yellow Fin Tuna Teriyaki Style, Gemüsegarten und Avocado-Orangen-Misoespuma. Als zweiten Gang ein US-Prime-Rinderfilet mit Rotwein-Schalottenjus, Kartoffelbällchen und jungen Karotten. Zum Abschluss wartet ein warmes Valrhona-Schokoladentörtchen mit Tahiti-Vanille an Ananas und Mango auf Sie.

David Mottl
So 29. Sept. 2013, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 12 Tn.,
EUR 95 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 25)
Kursnummer 13B 25200

Neu

Bild: Felix Wenzel Fotodesign

Cord-Henning Pieper

Aus dem altera Restaurant gibt es wieder leckere Tipps zum Nachkochen. Dieser Kurs steht im Zeichen der Ente. Entenbrust geräuchert im Topf wird als Vorspeise, ein knuspriger Entenbraten aus dem Rohr als Hauptgang serviert. Hier bleiben keine Wünsche offen. Lernen Sie verschiedene Zubereitungsarten dieses Geflügels kennen. Dann heißt es: Ente gut, alles gut!

Cord-Henning Pieper
Sa 18. Jan. 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 12 Tn.,
EUR 110 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 25201

Neu

Jan Linne

Frische Hummer, ganze Langusten, Jacobsmuscheln, Passepiere (Queller) und Messersalgen. Dazu lernen Sie die feinsten Soßen, wie eine Velouté de Poisson oder eine Sauce Bavaroise. Jan Linne kocht mit Ihnen das Beste, was das Meer zu bieten hat. Genießen Sie einen Kochkurs der Extraklasse bei einem Glas Champagner.

Jan Linne
Sa 2. Nov. 2013, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 105 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 35)
Kursnummer 13B 25202

Neu

Kai Klinkel

Einen Stern hat Kai Klinkel bereits erkocht. Hier in Oldenburg ist er wieder im bestial heimisch geworden und überzeugt durch seine kreative Küche. Die Speisekarte trägt die Handschrift des Spitzenkochs. Ein leichtes Dreigangmenü mit Loup de Mer und Flusskrebsen als Hauptgang erwartet die Genießer.

Kai Klinkel
So 19. Jan. 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 90 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13B 25203

Neu

Fachberatung
Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40
E-Mail: schmidt-kunert@vhs-ol.de

| Genuss auf Bestellung |

Sie wollen eine Betriebsfeier zum Beispiel zu Weihnachten organisieren – genussvoll und professionell? Dann wenden Sie sich einfach an uns. Bei uns können Sie die leckersten Rezepte kochen und in gemütlicher Atmosphäre essen. Jeder Kochkurs ist für Firmen oder Gruppen individuell plan- und buchbar. Terminabsprachen sind auch für Wochenenden möglich.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

| Spezielle Hinweise |

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 923913-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.

Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Perior
Christian Richter & Miriam Wodak
Bergmannstraße 16
26789 Leer
0491 9769515
Erfahre ein Restaurant.

Schwerpunkt_1

Reine Geschmackssache

Signora Carusis Küche

Kulinarischer Spaziergang

Rom die ewige Stadt

Tiziana, in Rom geboren, nimmt Sie mit in die die ewige Stadt. Eine kulinarische Reise durch die bedeutendsten Stadtteile wie Trastevere, il Ghetto, Campo dè Fiori… Genießen Sie das Beste, was die römische Küche zu bieten hat (keine Innereien). Die Gerichte von heute kommen aus der alten Zeit: Spaghetti Cacio e Pepe, Bucatini all'Amatriciana, Rigatoni alla Checca, Costolette di Abbacchio fritte, Baccalà fritto, Carciofi alla Giudìa, Seppie con Piselli alla Romana, Misticanza, Maritozzi con la Panna e le Castagnole.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 11. Jan. 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 47 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 25105

Fisch auf Italienisch

Rezepte von Signora Carusi

Sie vermissen jetzt schon laue Sommerabende am Meer? Dann denken Sie sich doch einfach in ein italienisches Hafenrestaurant. Hier kochen Sie leckere Spezialitäten aus dem Meer: z. B. Insalata Frutti di Mare, Cozze trifolate, Spaghetti alle Vongole, Orata al forno, Sardine fritte e Gamberi all'Olio e limone. Alles natürlich aus dem Rezeptbuch von Signora Carusi.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 23. Nov. 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 54 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13B 25107

Spätsommerfest

Italienische Gastlichkeit

Seien Sie zu Gast im Garten von Signora Carusi und genießen Sie viele Köstlichkeiten und die italienische Gastlichkeit: Die leuchtenden Tage sind wärmend und die Natur deckt den üppigen Tisch. Freuen Sie sich auf leckere Fleischgerichte, buntes Gemüse der Saison, Nudeln von Hand geknetet und geformt, saftige leckere Mozzarella-Variationen, Steinpilze, Gnocchi, Polenta e salsicce, das Ganze in duftendes Olivenöl eingetaucht.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 21. Sept. 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 13B 25106

Weihnachten auf Italienisch

Il Natale in Italia

Es gibt ein traditionelles Sprichwort in Italien: „Natale con i tuoi e Pasqua con chi vuoi"- das heißt so viel wie: Weihnachten feiert man in der Familie und Ostern, mit wem man will. Tiziana Kämpf-Carusi nimmt Sie mit in die Küche ihrer Heimat und bereitet mit Ihnen traditionelles Weihnachtsessen zu. Genießen Sie: Affettati e Formaggi Misti italiani, Brodo con Stracciatella, Lasagne al forno, Cosce di Coniglio al forno und vieles mehr!

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 30. Nov. 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25108

Tafelvergnügen

Küchenklassiker II

Futtern wie bei Muttern

Neue Rezepte: Die klassische Küche erlebt ein Comeback. Doch wie bereitet man Braten, Gulasch, Eintöpfe und z. B. Wirsing mit Hackbällchen zu. Bei Sabine Ehlts lernen Sie die richtige Zubereitung und die dazugehörigen Kniffe kennen. Gekocht wird ganz natürlich mit ausgewählten Produkten aus artgerechter Tierhaltung. Dazu werden selbstverständlich die passenden Beilagen zubereitet.

Sabine Ehlts
Di 17. Sept. 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25117

Küchenklassiker III

Futtern wie bei Muttern

Rouladen, Rouladen und nochmals Rouladen. Klassische Küche erlebt ein Comeback. Doch wie bereitet man Rinderrouladen zu? Nicht zu faserig, nicht zu trocken. Bei Sabine Ehlts lernen Sie die richtige Zubereitung und die dazugehörigen Kniffe kennen. Gekocht wird ganz natürlich mit ausgewählten Produkten aus artgerechter Tierhaltung. Dazu werden selbstverständlich die passenden Beilagen zubereitet.

Sabine Ehlts
Di 7. Jan. 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 44 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 25118

Vorspeisen im Herbst

Fantastisch raffiniert

Aus überwiegend regionalen Produkten werden schmackhafte Kleinigkeiten aus Gemüse, Käse, Fisch und Fleisch zubereitet. Herbstsüppchen mit dreierlei Klößchen, geröstete Brotscheiben mit verschiedenen Aufstrichen mit Fisch, Käse und Gemüse, Fischbällchen, mariniertes Gemüse, gefüllte Fleischröllchen mit leichter Soße, kleine Quiches, Minibrötchen aus Käsebrandteig, fruchtige Mayonnaise und Dessert.

Sabine Ehlts
Di 22. Okt. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25116

Herbstgemüse

Frisch vom Markt in den Topf

Besuchen Sie den Wochenmarkt. Sie treffen sich zum kleinen Kaffee an der Feuerwehr und beginnen den Einkauf mit vielem Leckeren, was der Markt zu bieten hat. Ihre Beute bereiten Sie im Anschluss frisch im Kulturraum Küche zu. Komponenten: Fisch, Fleisch, Gemüse und? Lassen Sie sich überraschen!

Sabine Ehlts
Sa 14. Sept. 2013, 9:00 - 14:15 Uhr
Treffpunkt ist um 9:00 Uhr am Haupteingang des Standesamtes am Pferdemarkt. Gruppe wartet nicht. Beginn des Einkaufs ist 9:05 Uhr.
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
7 Ustd., 15 Tn.,
EUR 67 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13B 25114

Kohlgemüse

Elegant oder raffiniert

Kohl kann leicht und köstlich schmecken. Es ist oft das verkannte Gemüse und ein Fitmacher. Spitzenköche zaubern wahre Geschmackserlebnisse! Das können Sie auch! Sie bereiten leichte, fruchtige und ungewöhnliche Gerichte zu. Die Zutaten sind: Wirsing, Spitzkohl, Rotkohl, Grünkohl und Brokkoli.

Sabine Ehlts
Neu
Di 8. Okt. 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25115

Gaumenfreuden in 4-Gängen

Harmonie von Essen und Wein

Es ist exquisite Küche und doch so einfach in der Zubereitung. Zaubern Sie unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein 4-Gänge-Menü. Topinamburcreme mit frisch gebratenen Jakobsmuscheln; frischer Dorsch mit Selleriepüree; Damhirschrückenfilet mit Haselnusskruste u. Kräutersaitlingen; als Abschluss Mousse au chocolate mit Ananas-Granité. Das Ganze wird abgerundet mit Wissenswertem über begleitende Weine, die zu den jeweiligen Gängen gereicht werden. Lernen und Genießen.

Christian und Stefan Fischbeck
HA WA
Fr 1. Nov. 2013, 18:00 - 22:00 Uhr
Everkampschule, Am Everkamp 1, Küche, Wardenburg
5 Ustd., 12 Tn.,
EUR 55 (inkl. Lebensmittelumlage und Weine EUR 30)
Kursnummer 13B 92517

50 TAGE MIT KÜCHENTREFF TESTEN:
INDUKTIONS-KOCHSTELLEN VON SIEMENS.
Für alle weiteren Informationen QR-Code scannen oder unter www.kuechentreff.de nachsehen.
KüchenTreff

Schwerpunkt_1

Reine Geschmackssache

Fachhändler für Ingo Holland Gewürze!

Bloher Landstraße 35 | 26160 Bad Zwischenahn-Bloh
Am Stadtrand von Oldenburg
Telefon: 0441 8852098 | www.kuechen-art.de

Showtime

Sushi

Showtime

Lassen Sie sich von den Rezeptideen der großen Küchenmeister überraschen. Die üblichen Sushi kann fast jeder selbst herstellen. Kreativ und unkonventionell kommen dagegen diese Reishäppchen daher. Genießen Sie farbenfrohe Pink-Suhsi, Algen im Knuspermantel, fruchtig-scharfe Rollen und andere Variationen. Ein unkonventioneller Kochabend für kreative Köpfe erwartet Sie.

Babett Rohde
Do 7. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 21)
Kursnummer 13B 25120

Neu

Lafer, Henssler und Schuhbeck

Showtime

Wer Kochsendungen liebt und gern die Rezepte der ganz großen Köche zubereiten möchte, der ist hier genau richtig. Also runter vom Sofa und mit Babett Rhode ran an den Herd. Proseccoschaumsüppchen, gebratene Lachsforelle mit Erbspüree und gebratene Entenbrust an Lavendelsoße sind nur einige der Highlights des Abends. Sie werden erstaunt sein wie lecker diese Rezepte sind.

Babett Rohde
Do 21. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 21)
Kursnummer 13B 25121

Jamie Oliver

Genial italienisch

Mit einfachsten Mitteln stellt er die Küche auf den Kopf. Seine Bücher sind Bestseller. Jamie ist Engländer, seine Liebe zum Kochen verdankt er seinem italienischen Lehrmeister Gennaro. Für sein Kochbuch hat er mit seinem alten VW-Bus das Land bereist und hat den Menschen in die Töpfe geschaut. Mitgebracht hat er über 120 Rezepte aus der traditionellen Küche der Regionen. Babett Rohde holt für Sie diese italienische Küche nach Oldenburg.

Babett Rohde
Do 24. Okt. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25111

Moviekitchen

Moviekitchen

Julie and Julia

Julia Child gilt heute als Vorreiterin der TV-Kochsendungen und als Ikone der French Cuisine. Der Weg in die Küche und schließlich auf die Bildschirme amerikanischer Feinschmecker war bei Child aber alles andere als geradlinig. Erfahren Sie mehr und tauchen Sie ein in die Welt der Fernsehköchin Julia Child. Die Dozentin nimmt Sie mit auf eine Reise durch die französische Kochkultur und Kochtechniken, die das Leben von Julia Child prägten. Für Sie haben wir die originalen Rezepte zusammengestellt.

Babett Rohde
Do 26. Sept. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25181

Neu

Julie and Julia - der Film

Moviekitchen

Lassen Sie sich vom Charme dieses Films verzaubern. Das „Mobile Kino Niedersachsen" zeigt den Kultfilm „Julie und Julia." Julia Child gilt heute als Vorreiterin der TV-Kochsendungen und als Ikone der French Cuisine. Der Film zum Kochkurs mit den originalen Rezepten mit Babett Rhode.

N.N.
Sa 28. Sept. 2013, 13:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
EUR 10, Nur mit Voranmeldung. Keine Tageskasse.
Kursnummer 13B 25182

Neu

Moviekitchen

Dänische Delikatessen

Keine Angst, in diesem Kochkurs müssen Sie nicht das Fleisch von den Metzgern Bjarne und Svend probieren. Das Geheimnis des Erfolges lag ja auch nicht in der Fleischsorte, sondern in der Marinade. Leckere Rezepte aus dem Norden: Smörrebröd mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Ei, gefüllter Schweinebraten mit karamellisierten Kartoffeln (Kartoffler med smor) und Agruksalat (Gurkensalat), Fiskefrikadellen (Fischklöße) mit Kartofler med Dild (Kartoffeln mit Dill), Bondepige med slor (Bauernmädchen mit Schleier), Bomuldskugler (Wattebällchen).

Sabine Ehlts
Sa 12. Okt. 2013, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
7 Ustd., EUR 56 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25180

Neu

Moviekitchen

Der Hobbit: Smaugs Einöde

Rezepte der Hobbits aus dem Auenland passend zum Filmstart im Dezember. Seit vielen Jahrzehnten entführt J. R. R. Tolkien mit seinen Meisterwerken die Leser in wunderbare Welten. Dieser Kochkurs ist für alle Fans der Hobbits. Sie sitzen gerne an einer reich gedeckten Tafel und essen. Die auenländische Küche ist einfach, ländlich und deftig - Pilze, Kräuter, Fleisch und vor allem Süßspeisen stehen auf der Speisekarte ganz oben. Willkommen in Mittelerde zu Waldläufers Wildsalat, Pipin´s deftigen Hobbittopf, Elbenquark und anderen Gaumenfreuden.

Antje Mathur
Mi 13. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25183

Neu

Kulinarische & literarische Zeitreise

Genießen wie bei Wilhelm Busch

„Es wird mit Recht ein guter Braten gerechnet zu den guten Taten", „Und emsig setzt er sich zu Tische, denn heute gibt's Salat und Fische", Wilhelm Busch (1832-1908) war auch ein Genießer. Er schrieb von Gartenarbeit und Gaumenfreuden in seinen Briefen. Genießen Sie ein 4-gängiges Menü mit Rezepten aus dem literarischem Kochbuch über Wilhelm Busch: Steckrübenbouillon mit Rotwurstravioli, überkrusteter Kabeljau mit Schmoraalsoße, Hähnchenfleisch mit Rosenkohlblättern belegt auf Pilzen, Halbgefrorenes von Salbeihonig mit Früchten. Zwischendurch hören Sie einige seiner Geschichten.

Sabine Ehlts
Fr 22. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25124

Genießen wie bei Johann Wolfgang von Goethe

Goethe kochte nicht selbst, dafür aber war er ein sinnlicher Genießer. Sehr wählerisch war er bei der Auswahl der Lebensmittel für seinen kulinarischen Alltag: Fische aus Hamburg, Wein aus Frankreich, Schlachtpakete aus der Heimat Frankfurt aber auch Kolonialwaren wie Ananas bereicherten den Weimarer Speiseplan. Bereiten Sie ein von Goethes Vorlieben inspiriertes Menü zu.

Antje Mathur
Mi 20. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 44 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 25125

Lehre nach Dr. Feil

Rezepte zur Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

Faszination Laufen

Kochen mit den Ernährungsjokern. Leckere, Stoffwechsel aktivierende Rezepte wecken die Lebensgeister. Fett wird ab- und Muskulatur aufgebaut. Anfänger sowie fortgeschrittene Sportler können ihre Leistungen durch die gezielte Lebensmittelauswahl steigern. Hier in dieser Erlebnisküche können Sie leichte und schnelle Rezepte ausprobieren, sodass Sie sie problemlos in Ihre tägliche Ernährung einbauen können.

Nicole Leopold
Do 9. Jan. 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 13B 25007

Vortrag - Ernährung bei Arthrose

Knorpelaufbau und Schmerzsenkung

In diesem Vortrag zeigt Nicole Leopold - Referentin der Forschungsgruppe Dr. Feil aus Tübingen - neue, leicht umsetzbare Strategien zum Knorpelaufbau, zur Schmerzsenkung sowie zur Linderung von Gelenkbeschwerden. Somit steigt die Lebensqualität der Betroffenen. Nicole Leopold ergänzt ihren Vortrag mit Rezepten und Tipps zur natürlichen Schmerzsenkung. Buchen Sie auch den passenden Kochkurs.

Nicole Leopold
Fr 24. Jan. 2014, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
Abendkasse EUR 6 | Bei Voranmeldung EUR 5
Im Anschluss können Sie begleitendes Material erwerben.
Kursnummer 13B 25008

Arthrose und Gelenkbeschwerden

Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

In diesem Kochkurs lernen Sie, dass Sie mit der richtigen Strategie Ihre Gelenkschmerzen überwinden können. An diesem Abend werden Sie eine entzündungshemmende Kost in der Praxis kennenlernen. Sie kochen für einen gesunden Darm und bauen Ihren Knorpel wieder auf. Natürlich gibt es die leckeren Rezepte als Kopie zum Nachkochen für zu Hause.

Nicole Leopold
Di 28. Jan. 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 13B 25009

| Mitarbeitergesundheit |

Individuelle Angebote - von einer bewegten Mittagspause bis zu einem Gesundheitstag - planen wir für Ihre Firma.

Die Dipl. Oecotrophologin Dorina Munzel bietet Workshops für Gesundheitsvorsorge mit Ernährungs- und Bewegungstipps an.

Finden Sie den Einstieg mit:

FOOD(spek)TAKEL – Powerfood für schlaue Köpfe

FIT(spek)TAKEL – Stark ins und durchs Jobleben

Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

| Gesunde Ernährung für Kindergärten und Schulen |

Für Kindergärten und Schulen bieten Oecotrophologen, Diätassistenten und Dozenten ein besonderes Programm an: Jahreszeitliche Ernährung und die Lebensmittelproduktion stehen im Vordergrund. Der Unterricht findet modular nach Absprache statt. Wir kommen auch gern zu Ihnen und unterstützen bei der Durchführung von Projektwochen.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Alle Fachbücher
im Internet bestellen!
schnell · einfach · portofrei
Sprachen
EDV
Wirtschaft
Gesundheit
Pädagogik
Kunst & Kultur
oldenbooks.de
das ist Service!
Telefon (04 41) 8 85 98 71
Fax (04 41) 8 85 98 72
E-Mail: info@oldenbooks.de

Schwerpunkt_1

Reine Geschmackssache

Gut informiert

Vortrag: Ernährung bei demenzieller Erkrankung...

...mehr Veränderungen als „nur" Vergessen

In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro Wardenburg.
Menschen mit Demenz bemerken selber nicht, dass sie zunehmend ihre körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst nicht mehr wahrnehmen. Unterversorgung und Mangelernährung treten ein. Die Sinne wie Fühlen, Schmecken und Riechen verändern sich und wirken sich auf die Essgewohnheiten aus. Selbst der planvolle Einkauf und die sinnvolle Bevorratung stellen eine Herausforderung dar. Dennoch gibt es Empfehlungen, die es erleichtern können, die Versorgung eines Menschen mit Demenz sicherzustellen.

Friedlinde Köhler
Mi 18. Sept. 2013, 18:30 - 20:45 Uhr
Seniorentreff Brooklandsweg 16, Wardenburg
3 Ustd., 25 Tn.,
Gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13B 91310

HA WA

Kohlenhydrate, Fette & Co.

Fast Food versus Frisch Food

Versteckte Fette, leere Kohlenhydrate, zu viel Zucker im Vergleich zu frischem Obst/Gemüse, gesunden Fetten und Ballaststoffen. Was steckt eigentlich in den Lebensmitteln, auf was muss ich achten und was macht uns die Werbung vor? Ist Fast Food immer gleich Fast Food? Es erwarten Sie Informationen zu Inhaltsstoffen, schonender Verarbeitung und gesunder Zubereitung von verschiedenen Lebensmitteln.

Hella-Christine Meyer
Di 12. Nov. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS-Haus; Patenbergsweg 7, Wardenburg
Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 13B 92503

HA WA

Gesund durch den Winter

Mit Wildkräutern das Immunsystem stärken

Es ist unmöglich, allen Erregern von Erkältungskrankheiten aus dem Weg zu gehen, denn sie lauern überall. Ebenso ist niemand in der Lage, das nasskalte, ungemütliche Wetter zu ändern. Aber es gibt dennoch eine Chance, sich zu wappnen. Mit heimischen Wildkräutern lässt sich das Immunsystem hervorragend stärken und auf die „Erkältungssaison" vorbereiten. Welche Pflanzen hierzu besonders geeignet sind, wie diese auf den Körper wirken und wie sie angewendet werden, erklärt an diesem Abend die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Mo 11. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 24 (inkl. Skript, Kräutertee und Snack). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19061

%

GSG Mieterrabatt

Kochbar

Die Kochbar

Sie möchten zu zweit oder mit mehreren Freunden genussvoll kochen und gemütlich den Abend ausklingen lassen? Kein Problem: In der Kochbar decken wir den Tisch für Sie und räumen nach dem Kochen die Küche auf, während Sie den Abend ausklingen lassen können. Für Gruppen und Firmen bieten wir auf Wunsch auch individuelle Angebote und Termine an. Eine schöne Idee auch für Weihnachtsfeiern mit Kollegen.

Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Kochbar: Herbstmenü

Mit Freunden kochen und genießen

Probieren Sie den Herbst von seiner schönsten Seite. Mit seinen Nüssen, Pilzen und Früchten verfügt er über eine ganz eigene Note. Kosten Sie von Herbstsalat mit Käsestangen, Steinpilz-Kartoffel-Suppe, Hühnerkeulen auf Kürbis-Quitten-Gratin mit Kartoffelstampf und Birnen im Blätterteigmantel mit einer Füllung aus Mandel-Orangen-Schokolade.

Stefanie Kache/Nn
Fr 11. Okt. 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25304

Neu

Kochbar: Toskana - Landestypische Rezepte

Mit Freunden kochen und genießen

Landestypische Rezepte, sanfte Hügel, duftende Zypressen, sonnenbeschienene Olivenhaine und mittelalterliche Ortschaften, das ist typisch Toskana. Die Küche ist bodenständig und basiert auf einfachen, aber schmackhaften Gerichten. Olivenöl, frisches Gemüse und Kräuter, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und natürlich das toskanische Brot dürfen nicht fehlen. Toskanischer Brotsalat, Forellenröllchen und gratiniertes Schweinefilet stehen auf der Speisekarte.

Stefanie Kache/Nn
Fr 8. Nov. 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25305

Kochbar: Mediterrane Kleinigkeiten

Tapas, Antipasti &Co.

So lecker, dass Sie fast auf das Hauptgericht verzichten können. In den Mittelmeerländern sind sie vom Speiseplan nicht wegzudenken, die kleinen, feinen Appetizer. Zaubern wir eine hübsche Auswahl an Tapas, Antipasti und Mezze. Ein Kochkurs für kulinarische Kleinigkeiten.

Stefanie Kache
Di 26. Nov. 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 56 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 16)
Kursnummer 13B 25303

Kochbar: Indien - Landestypische Rezepte

Mit Freunden kochen und genießen

Landestypische Rezepte aus Indien. Genießen Sie Rezepte mit feuerroten Chilis, grünen Kardamomkapseln, kugeligem Koriander, gelbem Kurkuma, blütenförmigen Gewürznelken, knusprigem Kreuzkümmel, duftendem Ingwer! Sie merken schon: In diesem Kurs werden Nase und Gaumen gekitzelt und umschmeichelt. Es riecht und schmeckt frisch und würzig zugleich, wenn wir Gemüse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Reis, Jogurt oder Chutneys zubereiten und gemeinsam genießen!

Antje Mathur/Nn
Mi 4. Dez. 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25306

Kochbar: Weihnachtsmenü

Mit Freunden kochen und genießen

Kochen Sie gemeinsam mit anderen Kochbegeisterten ein weihnachtliches Menü. Als Vorspeise richten Sie gebackene Ziegenkäsefeigen auf Blattsalat an. Als Zwischengang wird eine Pastinaken-Curry-Suppe mit Pastinakenchips serviert. Als Hauptgang genießen Sie eine gefüllte Kalbsbrust mit Schmorgemüse, Süßkartoffel- und Kartoffelstampf. Zum Dessert einen Lavendelschaum mit Himbeeren.

Stefanie Kache/Nn
Di 10. Dez. 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25307

Kochbar: Grünkohl - kreative Rezepte

Mit Freunden kochen und genießen

An diesem Abend steht der Grünkohl im Mittelpunkt. Erfrischend anders sind diese Rezepte mit dem leckeren Wintergemüse. Probieren Sie Grünkohlsalat mit Olivenöl, Grünkohl auf thailändische Art, Grünkohl-Quiche oder Ofengemüse mit Grünkohlfüllung. Sind Sie dabei?

Antje Schmidt-Kunert/Nn
Do 30. Jan. 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25308

Kochbar: Grünkohl - Oldenburger Grünkohlessen

Mit Freunden kochen und genießen

Sie planen eine Kohlfahrt? Kochen Sie doch mal selbst und genießen Sie in froher Runde ein typisches Oldenburger Grünkohlessen mit Pinkel. Auf dem Programm stehen Grünkohl, verschiedene Fleischbeilagen und Salz- oder süße Backkartoffeln. Nicht fehlen darf der Grünkohlsenf vom Oldenburger Senfmüller.

Antje Schmidt-Kunert/Nn
Fr 24. Jan. 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 56 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 25309

Zu Tisch

Workshop: Tischdekorationen

Das Auge isst mit

Sie erwarten Gäste und suchen nach pfiffigen Ideen, wie Sie den Tisch eindecken und dekorieren können? Dann ist dieser Workshop genau das richtige für Sie! Klassische, festliche und exotische Tischdekorationen werden von einem erfahrenen Restaurantfachmann und einer Floristin vorgestellt und jeder kann dann unter fachkundiger Anleitung seine eigene Tischdekoration entwickeln und gestalten.

Heike Pargmann
Do 26. Sept. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Litteler Krug; Garreler Str. 111; Wardenburg
3 Ustd., 12 Tn., EUR 25 (inkl. EUR 5 für Materialien)
Kursnummer 13B 94152

Restaurantknigge

Souverän genießen

Beim Geschäftsessen müssen zahlreiche Fettnäpfchen umschifft werden, um mit Auftreten und Tischmanieren zu punkten. Wie Sie beruflich und privat einen guten Eindruck hinterlassen und sich sicher in verschiedensten Situationen im Restaurant fühlen, lernen Sie an diesem Abend. Im altera Hotel erhalten Sie bei einem kleinen Abendessen eine Einführung in die Umgangsformen bei Geschäftsessen und bei Tisch. Das Seminar findet in einem separaten Raum statt.

Antje Schmidt-Kunert
Di 14. Jan. 2014, 18:15 - 21:15 Uhr
Restaurant altera, Herbartgang 23, Oldenburg
4 Ustd., 15 Tn., EUR 63 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 40, exkl. Getränke)
Kursnummer 13B 25122

| Spezielle Hinweise |

Bitte beachten Sie die speziellen Hinweise zu unseren Kochkursen auf Seite 7.

Trinkbares

Weinseminar: Bioweine

Warum eigentlich Bio?

Nach diesem gemütlichen Abend, an dem wir gemeinsam einen Sekt und acht ausgesuchte Bioweine degustieren, werden Sie einen Wein nicht mehr einfach trinken, sondern seine Geheimnisse entdecken. Kurzum - genießen mit Auge, Nase und Mund.

Max Klockgether
Di 29. Okt. 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
Weine und So; Alexanderstraße 111; Oldenburg
4 Ustd., 10 Tn.,
EUR 21 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13B 82542

Die sechs Classic Malts

Schottischer Whisky

Sie riechen blumig, nach Rauch oder nach Seetang. Sechs Anbaugebiete, von den Lowlands bis zu den Islays, kennzeichnen den schottischen Whisky. An diesem Abend werden Sie die Unterschiede der hochwertigen Classic Malts kennenlernen. Jede Region hat ihren eigenen, charakteristischen Whisky. Whiskyliebhaber Wolfgang Ehlts wird mit Ihnen die sechs „Classic Malts" probieren und Ihnen allerhand über diese hochklassigen Single Malts erzählen.

Wolfgang Ehlts
Do 14. Nov. 2013, 18:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
4 Ustd., 12 Tn.,
EUR 48 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 13B 25409

Reine Geschmackssache ...

Die passendenBücher finden Sie bei uns!

ISENSEE BUCHHANDLUNG
Haarenstr. 20 · 26122 Oldenburg
Telefon: 04 41 / 36 14 24 10
buchhandlung@isensee.de

Schwerpunkt_1

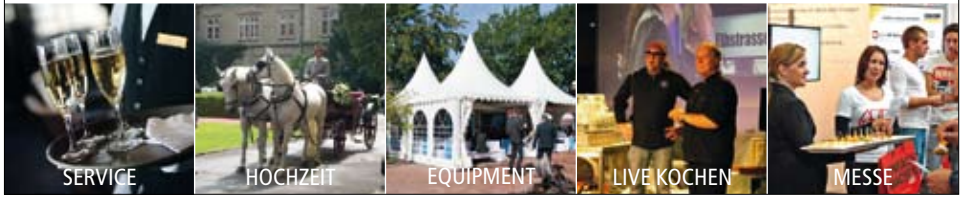
Reine Geschmackssache

EVENT-MANAGEMENT FÜR KLEIN- UND
GROSSVERANSTALTUNGEN VON 2 – 10.000 GÄSTEN

C.U.P.
catering und partyservice
OLDENBURG

Lambertistraße 13
26121 Oldenburg
www.cup-oldenburg.de
Tel. 0441 - 9993160

Christiane Braasch-Thoß
Geschäftsführerin



Foodart

Objektfotografie und Beleuchtung

Stillleben mit Objekten und Lebensmitteln

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand oder Obst und Gemüse als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel
Vorbesprechung:
Mo 11. Nov. 2013, 19:15 - 21:30 Uhr,
VHS, Karlstraße 25, Raum 3.02;
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013,
Sa/So 10:00 - 16:15 Uhr, Alte Brennerei Hilbers,
Butjadingerstr. 346, Oldenburg, EG
18 Ustd., 10 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 41770

Das eigene Fotokochbuch

So persönlich und kreativ wie Ihre Rezepte

Sie haben leckere Rezepte, die Sie gern Verwandten und Freunden weitergeben würden? Sie lieben es, ausgefeilte Rezepte auf Ihre Art nachzukochen und zu präsentieren? Ein eigenes Kochbuch mit den eigenen Fotos der Zutaten, des Zubereitens, Anrichtens und Servierens ist mit Sicherheit ein sehr persönliches und kreatives Geschenk. Wie Sie Ihr individuelles Fotokochbuch gestalten und in Auftrag geben lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Rezepte und Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 14. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13B 41743

Holzbildhauerei: Gemüse und Co

Objekte für Haus und Garten

Vermutlich geht diesem Kurs ein Spaziergang über den Wochenmarkt voraus. Ob Sie Rote Beete, Granatäpfel oder ein Bund Möhren bildhauern wollen, der Fantasie und dem Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt. Die entstehenden Objekte zieren Haus und Garten gleichermaßen. Gearbeitet wird mit geeigneten Schnitzhölzern, Lasuren, Öl und Acrylfarben. Holz kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift, Material nach Wunsch.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 25. Sept. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 13B 41375

Stillleben aus der Küche

Obst und Gemüse in Öl

Aufgrund der langsamen Trockenzeit und der cremigen Konsistenz fällt es auch Ungeübten leicht, mit Ölfarben zu gestalten. Sie fertigen zunächst eine Vorzeichnung an, die mit Hilfe eines Projektors oder der traditionellen Methode Quadratnetzprojektion auf die Leinwand übertragen wird. Für Fotomotive ist die Bildprojektion mit dem Beamer hilfreich, sodass Sie sich im Folgenden auf die verschiedenen Malmethoden konzentrieren können.
Bitte mitbringen: Obst, Gemüse o. ä. oder entsprechende Bildvorlage, Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, evtl. Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi.

Petra Jaschinski
Wochenende 29. Nov. - 1. Dez. 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten, Lindenstraße 67; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 41326

_Weitere Angebote zum Thema Ernährung finden Sie auf Seite 96.

NLP im
www.inntal-institut.de
INNTAL INSTITUT

Ursula Ross
NLP-Ausbildung
Coaching
Supervision

www.ross-coaching.de
Übersicht

Manchmal sind die Dinge anders als Du denkst – nämlich besser!

Westerwieke 32 | 26639 Wiesmoor
fon 04944.915480
mobil 0171.6297210
info@ross-coaching.de

Unterwegs

Zu Gast bei Jörg Hansen

Genießen Sie die Wintersonne am Strand und übernachten Sie eine Nacht (inkl. Frühstück) im Hotel Seelust in Cuxhaven. Am Nachmittag besuchen Sie einen Kochkurs der Extraklasse. Der Küchenmeister Jörg Hansen, der weit über die Grenzen von Cuxhaven hinaus für seine Kochkunst bekannt ist, empfängt Sie im familieneigenen Hotel. Für Sie öffnet er seine Küche. Tauchen Sie ab in das Reich der Genüsse. Sie lernen in fröhlicher Runde alles, was man für die genussvolle Zubereitung regionaler Spezialitäten wissen muss. Nach einem gemütlichen Frühstück können Sie die Heimreise antreten.

Jörg Hansen
Wochenende 18. / 19. Jan. 2014
Anreise Sa bis 13:30 Uhr, Kochkursbeginn: 15:00 Uhr
Abreise So nach dem Frühstück
Hotel Seelust; Cuxhavener Straße 65-67; Cuxhaven
6 Ustd., 16 Tn., EUR 180 Keine Ermäßigung möglich.
Leistungen: Kochkurs, gemeinsames Abendessen, Übernachtung mit Frühstück. Einzelzimmer gegen Aufpreis, im Hotel zahlbar. Getränke sind nicht im Preis enthalten. Raucherbereich befindet sich in der Lobby. Eigene Anreise.
Kursnummer 13B 25204

Kräuter erleben ...

...in der Hausapotheke und der Küche!

Gewürz- und Küchenkräuter werden nicht nur in ihren Wuchseigenschaften und Ansprüchen vorgestellt, sondern auch zur Ernte und Konservierung sowie zur entsprechenden Heilwirkung erfahren sie Wissenswertes. Eine Vielzahl von vorbereiteten Kräutern wird in der Verwendbarkeit getestet und zu Tees, Dipps, Limonaden und weiteren kleinen Rezepten verarbeitet, Erleben Sie „exotische" Kräuter wie Süßkraut, Unsterblichkeitskraut, Pilzkraut etc. hautnah.

Antje Krumland
Di 24. Sept. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 13 (inkl. Verkostung)
Kursnummer 13B 91928

Schlemmertour nach Neuwerk

Wandern auf dem Meeresgrund

Erleben Sie die faszinierende Weite des Wattenmeeres bei einer geführten Wanderung über eine unserer letzten großräumigen Naturlandschaften. Wir wandern mit einem erfahrenen Wattführer vom Cuxhavener Festland zur Insel Neuwerk, dem wohl schönsten Stadtteil der Freien und Hansestadt Hamburg. Dort werden wir gemeinsam im „Tüdelüt" des „Nige Hus" rustikale Gastlichkeit genießen. Nach einer genussvollen Zeit auf der Insel geht es dann um 19:00 Uhr mit der Fähre zurück nach Cuxhaven und mit einem Shuttlebus nach Dunen. Bitte mitbringen: alte Turnschuhe, Verpflegung für Unterwegs, Rucksack, Handtuch und Bekleidung zum Wechseln. Kleidung bitte im Zwiebelverfahren tragen. Anmeldeschluss: 9.Sept. 2013

Imke Köhne
Sa 28. Sept. 2013, 11:15 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: 11:15 Uhr
Duhner Strandstr. 35, Dunen (Rettungsstation)
13 Ustd., 39 Tn., EUR 59 Kinder bis 14 Jahren zahlen EUR 39 (inkl. Kosten für Wattführung, Mittagessen (exkl. Getränke), Fähre und Transfer zurück nach Dunen, exkl. Parkgebühr (ca. EUR 3)).
Eigene Anreise nach Dunen.
Kursnummer 13B 96147

Kulinarisch gärtnern

Stadtgarten

Anlage und Pflege von Obstbäumen

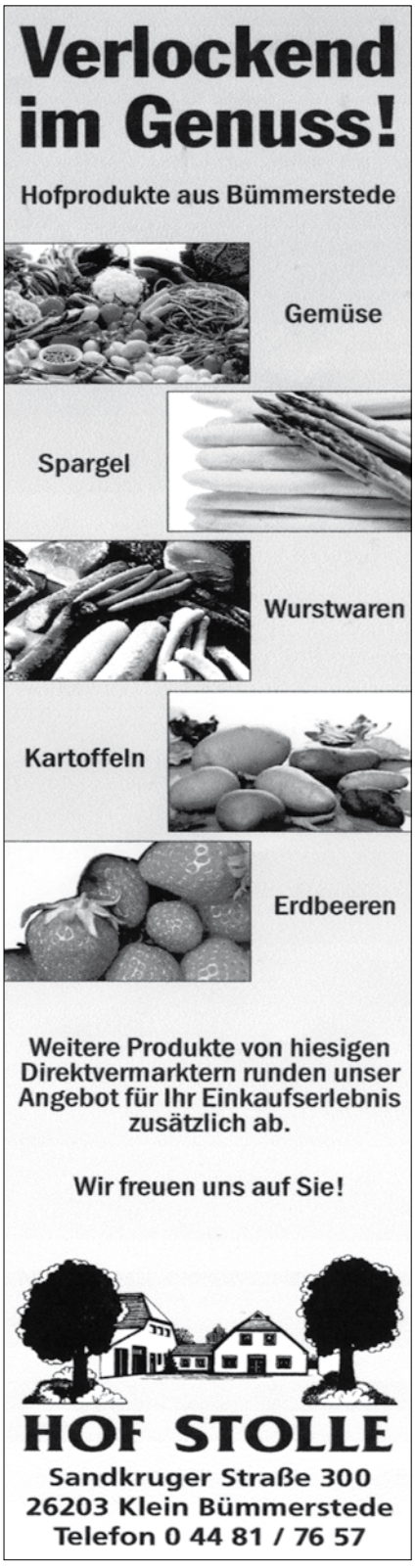
Sie heißen „Geheimrat Oldenburg" oder Nelkenapfel. Die Äpfel sind außergewöhnlich lecker und nicht so einfach zu kaufen. Wie der heimische Garten oder Balkon mit leckeren Obstsorten bepflanzt werden kann und wie die Gehölze gepflegt werden, erlernen Sie ganz einfach.

Uwe Albertzard
Sa 28. Sept. 2013, 14:00 - 15:30 Uhr
Vorwerk, Oldenburger Str. 100, Rastede
2 Ustd., 16 Tn., EUR 20 (inkl. Material)
Kursnummer 13B 19051

Ein kulinarisches Rosenbeet

Ein Garten kann Zierde und Speisekammer zu gleich sein. In diesem Kurs werden Anregungen und Pflegetipps für eine abwechselungsreiche Bepflanzung vermittelt. Damit die Rosen aufblühen können, wird der richtige Schnitt gezeigt.

Uwe Albertzard
Sa 14. Sept. 2013, 14:00 - 15:30 Uhr
Vorwerk, Oldenburger Str. 100, Rastede
2 Ustd., 16 Tn., EUR 14 (inkl. Material)
Kursnummer 13B 19052



Sprachen_2

Fremdsprachen

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen 17

Sprachenlernen 18

_Arabisch 18
_Chinesisch 18
_Dänisch 18
_Englisch 19
_Estnisch 26
_Finnisch 26
_Französisch 26
_Italienisch 28
_Japanisch 31
_Kroatisch 31
_Latein 31
_Neugriechisch 32
_Niederländisch 32
_Norwegisch 33
_Polnisch 34
_Portugiesisch 34
_Russisch 35
_Schwedisch 36
_Spanisch 36
_Türkisch 40
_Filmvergnügen im Original im Casablanca Programmkino 41

Deutsch

_Erläuterungen, Aufbau, Zertifikate 42
_Einbürgerungstests 43
_Integrationskurse 43
_Deutsch als Fremdsprache 44
_Niederdeutsch 46
_Gebärdensprache 46

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen" (GER)

- beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen.
- ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.
- bietet Leistungsnachweise mit europaweiter Anerkennung. Nähere Informationen finden Sie in Merkblättern oder im Internet (www.vhs-ol.de/downloads).

Um einen passenden Kurs zu finden,

- wählen Sie bitte zunächst bei der gewünschten Sprache den Lernweg aus (z. B. systematischer Sprachkurs) und eine Lernform (z. B. Vormittagskurs). Zu den Lernwegen gibt es ein Merkblatt.
- suchen Sie dann eine Lernstufe, die zu Ihren Vorkenntnissen passt. Die folgende Übersicht sagt Ihnen, was Sie am Ende bestimmter Lernabschnitte in der Sprache tun können.

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

C. Kompetente Sprachverwendung	**C2**	**Kursbezeichnungen: Sonderprogramme für Zielgruppen** Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	**Kursbezeichnungen: Oberstufe I, II, III .... / Konversation (fortgeschritten)** Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	**B2**	**Kursbezeichnungen: Mittelstufe I, II, III .... / Konversation (mittel)** Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	**Kursbezeichnungen: Fortgeschrittene I, II, III ... / Konversation (leicht)** Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	**A2**	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Aufbaukurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Anfängerkurs I, II ... / Grundkurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Sprachen_2

Arabisch / Chinesisch / Dänisch / Englisch

| Lernberatung / Einstufung |

In den VHS-Sprachkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die jeweilige Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER). Bei ausreichendem Interesse werden die Kurse weitergeführt: Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1). In vielen Sprachen können Sie danach Konversationskurse (ab B1) und fachspezifische Kurse (z. B. Business English) besuchen. Auf Wunsch sind in einigen Sprachen auch Sprachnachweise möglich. Quereinsteiger sind immer willkommen! Bitte benutzen Sie die Einstufungstests (für Niveaustufen A1 bis B1: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) und die kostenlose Lernberatung, um den richtigen Kurs zu finden. Die Einstufungstests mit Lösungen und Hinweise für die Auswertung finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /englischtest / franzoesischtest /italienischtest /spanischtest.

Arabisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in das Hocharabisch. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 51110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 51111

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden. Erweiterung der Grundlagen der arabischen Sprache; Schreibschrift, Grammatik sowie kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 51120

Konversation (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Zeitungsartikeln mit Schwerpunkt der mündlichen Kommunikation. Fortsetzung aus dem Vorsemester; Neuzugänge möglich. Lehrmaterial nach Absprache.

Dr. Anas Nashef
Sa 10:00 - 15:00 Uhr
7. und 28. Sept., 26. Okt. und 2. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
4-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 97
Kursnummer 13B 51130

Chinesisch

Grundkurs I (A1)

Chinesisch ist in Deutschland immer noch eine exotische Sprache. Dabei ist die moderne chinesische Umgangssprache gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und gewinnen Sie erste Einblicke in die chinesischsprachige Welt! Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 51410

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 51411

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 51421

Chinesisch für die Reise

Das Chinesisch-Sprachtraining für die Reise bietet einen schnellen Zugang zu den wichtigsten Redemitteln, die man in China braucht, um Höflichkeit und Interesse an der chinesischen Kultur zu zeigen. Ein einfaches Konversationsniveau ist mit verhältnismäßig geringem Aufwand erreichbar. Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Anredeformen, Nationalitäten und Sprachen werden genauso eingeübt wie die Aussprache und Bedeutung von geographischen Namen, die chinesischen Zahlen sowie die Bezeichnungen der wichtigsten internationalen Währungen.

Angela Wiegmann
Sa 28. Sept. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
8 Ustd., 14 Tn., EUR 34 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 51426

Dänisch

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 6.

Marion Schnitzler
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13B 51612

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 14.

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 51623

Lesen und Verstehen für Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe

Vi laeser om den tyske journalist Gert der kommer til København, her oplever han utrolig mange ting. Vi uddyber den danske grammatik. Lehrbuch: Av, min arm! (Hempen Verlag, ISBN 978-3-934106-41-3). Du er hjertelig velkommen!

Connie Holm-Dmitriew
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 51632

Konversation (B2)

Hej Vi snakker dansk. Aktuelle temaer fra Danmark. Litteratur, musik, grammatik og 1000 andre ting!

Connie Holm-Dmitriew
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 51650

| Vorankündigung |

Dänisch Grundkurs I (A1)

Einführung in die dänische Sprache und Kultur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7).

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 51610

Englisch

Englisch mit Muße

Sprachenlernen mit Muße (nicht nur für Senioren)

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre eine Sprache lernen möchten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch von Anfang an lernen möchten. Lehrbuch: Network Now A1 Starter (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51911-9), ab Lektion 1.

David Kloss
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52100

Grundkurs II (A1)

Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), ab Lektion 43

Nicola Schlicht
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52112

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Lincoln
12. Jan. 2014 (Englisch)

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1 (Hueber, ISBN 978-3-19-202494-8), ab Lektion 7.

Bärbel Driebold-Lücke
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52113

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-202495-5), ab Lektion 4.

Karl Ertl
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52122

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-202495-5), ab Lektion 5.

David Kloss
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52123

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 979-3-19-202495-5), ab Lektion 8.

Karl Ertl
Di 14:30 - 16:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52124

Sprachen_2

Englisch

Englisch mit Muße

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Wiederholungskurs I (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Network Now A2.1 (Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51931-7), ab Lektion 4.

Monika Hannink
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52126

Wiederholungskurs II (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Network Now A2.2 (Langenscheidt, 978-3-526-51941-6), ab Lektion 2.

Adelheid Leube-Hartmann
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52127

Wiederholungskurs III (A2/B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 5.

Monika Hannink
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52128

Fortgeschrittene I (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 (Abschluss English Elements 2). Lehrbuch: New Inside Out, Pre-Intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 3.

Cynthia Kossoff
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 52130

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2), ab Lektion 4.

Karl Ertl
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52132

Refresher (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Konversation, Landeskunde. Zusätzlich Lehrbucharbeit nach New Inside Out, Intermediate.

Monika Deux-Wilke
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52137

Kleingruppe

Monika Deux-Wilke
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 52138

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Annegret Helms
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13B 52140

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung anch Bedarf. Zusätzlich Lehrbucharbeit mit In Conversation II (Klett, ISBN 978-3-12-501556-2).

Nicola Lüers
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52141

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Zusätzlich Lehrbucharbeit nach New Inside Out, Pre-intermediate.

David Kloss
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52144

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Bärbel Driebold-Lücke
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52145

Charles Atwell
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52146

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52152

Annegret Helms
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13B 52156

Kleingruppe

David Kloss
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 52160

Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52163

Englisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen oder Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter „Englisch mit Muße" einen Anfängerkurs I.
Quereinsteiger willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

Englisch für die Reise (A1)

Möchten Sie entspannt in die englische Sprache einsteigen und Redewendungen typischer Urlaubssituationen lernen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen! Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder. Ihre britische Kursleiterin freut sich darauf, Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu begleiten. Lehrbuch: Hooray for holidays (Hueber, ISBN 978-3-19-007243-9), bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Nicola Lüers
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52210

Grundkurs I für Wiedereinsteiger (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben schon mal etwas Englisch gelernt, möchten aber noch einmal von vorn beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Nicola Schlicht
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52211

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), ab Lektion 3. Kursbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52212

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.1 (Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51931-7), ab Lektion 3.

Katherine Enns
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52222

Easy conversation (A2)

Welcome to our new easy conversation course! Here, you can speak easy everyday English in a relaxed atmosphere. It is a new small group, so you'll have the chance to speak a lot about different topics. Lehrmaterial nach Angabe.

Katherine Enns
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13B 52228

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: nach Angabe

Dörte Wehlmann
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52230

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Lincoln
12. Jan. 2014 (Englisch)

Sprachen_2

Englisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Englisch mit System / Vormittagskurse

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 8 .

Dörte Wehlmann
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52233

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52240

Monika Hannink
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52242

Joan Varban
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 18. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52244

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen, Literatur und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52251

Joan Varban
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52252

Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52260

Cynthia Kossoff
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52261

Englisch Abendkurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie gerne den Grundkurs I. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest.

Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Next Starter A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3), ab Lektion 1.

Mark Jason Weightman
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52300

Anfängerkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Next Starter A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3), ab Lektion 5.

Charles Atwell
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52302

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Next A1, Student´s Book Paket (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0), ab Lektion 1.

Charles Atwell
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52310

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Key A1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020102-0), ab Lektion 8.

Cynthia Kossoff
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52313

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Next A1, Student's Book Paket (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0), ab Lektion 8.

Nikolai Wengel
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52314

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: nach Angabe

Céline Ménard
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52322

Wiederholungskurs (A2)

Fortsetzung
Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 5.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52325

Refresher (B1)

Brush up your English!
This is the right course for you if you want to brush up your vocabulary and express yourself more accurately in English. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar usage and extend your active vocabulary. Lehrbuch: Abschluss von New Inside Out, Pre-intermediate. Danach Beginn mit New Inside Out, Intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6).

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52335

Cynthia Kossoff
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52336

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 (English Elements Band 2). Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit mit English Elements Band 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Karl Ertl
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52338

Conversation Basic (B1)

Leichte Lese- und Hörtexte, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Mark Jason Weightman
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52341

Conversation Basic (B1)

Leichte Lese- und Hörtexte, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial: In Conversation II, (Klett, ISBN 978-3-12-501556-2).

Katrin Nickel
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52342

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Intermediate (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 52350

Conversation Upper Intermediate (B2+)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrbuch: In Conversation B2/C1 (Klett, ISBN 978-3-12-501557-9).

Katrin Nickel
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 52352

Conversation Advanced (C1)

Kleingruppe
Join this new, small advanced conversation class and improve your fluency in English. Here you'll benefit from a friendly atmosphere in which lively conversations and debates can take place. In this small group, participants will have plenty of opportunities to talk freely about various topics. We'll be using short films, news articles, and other media for inspiration.

Cynthia Kossoff
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 52360

Sprachen_2

Englisch

Cambridgekurse

Möchten Sie im Anschluss an die Niveaustufe B1 eher allgemeinsprachlich als berufsorientiert weiter lernen? Die Cambridge Kurse bieten ein systematisches Sprachtraining zu allen Fertigkeitsbereichen: Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Im Rahmen der Cambridge Kurse kann man sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Cambridge Prüfungen vorbereiten (First Certificate in English – FCE (B2), Certificate in Advanced English – CAE (C1).
Prüfungsvorbereitung für die Cambridge Business English Certificates (BEC) finden Sie unter Business Englih auf Seite 24.

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module I)
This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English and optional preparation for the Cambridge FCE examination. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination. The Volkshochschule Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination on Dec. 3, 2013. Registration ends Sept. 30, 2013. The examination fee is not included in the course fee. Course Book: Gold First Coursebook and Active Book Pack (ISBN: 978-1-4082-97896), from Unit 1.

Joan Varban
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Sept. 2013
zusätzlich 1-mal Sa 2. Nov. 2013, 9:45 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (28 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 93 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52540

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS - z. B. über die Reihe Filmvergnügen im Original, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module III)
Course Book: FCE Gold Plus (ISBN 978-1-4058-7678-0), from Unit 10.

Joan Varban
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Sept. 2013
zusätzlich 1-mal Sa 2. Nov. 2013, 9.45 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
12-mal (28 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 93 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52542

Cambridge English: CAE (C1)

Certificate in Advanced English
General language training for participants with a high level of English and optional preparation for the Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) on Dec. 4, 2013. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination. Course Book: Advanced Expert CAE New Edition (ISBN 978-1-4058-8079-4).

Joan Varban
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 19. Sept. 2013
zusätzlich 1-mal Sa 2. Nov. 2013, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
11-mal (36 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 115 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52552

| Sprachentag |

Am Samstag, 28. Sept. 2013, von 9:00 bis 15:30 findet in der VHS Oldenburg ein kostenfreier Fortbildungstag für Sprachdozenten/innen der Erwachsenenbildung, Lehrer/innen und pädagogische Mitarbeiter/innen für (Fremd)Sprachen statt.

Insgesamt 13 Workshops bietet der Sprachentag für Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch und auch sprachübergreifend zum Thema Wortschatzarbeit an.

Die Verlage Ernst Klett Sprachen und Klett-Langenscheidt stellen ihre Lehrwerke vor und stehen für Fachberatungen zur Verfügung.

Interessierte können sich über **www.klett.de** anmelden.

Business English

Brauchen Sie Englisch in Ihrem Beruf oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie einen unserer Business English Kurse. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.
Im Rahmen der Business English Kurse können Sie sich auf die Teilnahme am international anerkannten Business English Certificate (BEC) der Cambridge University vorbereiten.
Einen Einstufungstest für Business English finden Sie auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter /businessenglischtest.

Business English (B1)

Pre-intermediate (Module I)
Für Teilnehmende mit Englischkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Business English (www.vhs-ol.de/downloads). Quereinsteiger sind willkommen! Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 1.

Charles Atwell
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 93 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52630

Cambridge Business English Certificate: BEC Preliminary (B1)

Exam Preparation (Module II)
This course is for participants with good general English. Experience of business English is not required. Here, you can improve all your business English skills: reading, writing, listening and speaking and, optionally, prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate (BEC) ‚Preliminary'. This course includes a mock examination. Diese Prüfung wird anerkannt als Zugangsvoraussetzung für die Studiengänge Wirtschaftswissenschaften und BWL an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nächster Prüfungstermin:

23. Nov. 2013. Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Lehrbuch: Business Benchmark, Pre-intermediate to Intermediate (Student's Book, BEC Edition, ISBN 978-3-12-534303-0). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Birgit Wehling
Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
zusätzlich 1-mal Sa 26. Okt. 2013, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (26 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 110 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52636

Business English (B2)

Intermediate (Module I)

Für Teilnehmende mit Englischkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe B1 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Business English (www.vhs-ol.de/businessenglishtest). Quereinsteiger sind willkommen! Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: nach Angabe.

Charles Atwell
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 93 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 52640

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Lincoln
12. Jan. 2014 (Englisch)

Englisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de).
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Englisch für die Reise (A1)

Kompaktkurs

Möchten Sie entspannt Redewendungen typischer Urlaubssituationen in Englisch lernen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen! Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder. Ihre Kursleiter freuen sich darauf, Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu begleiten. Lehrbuch: Hooray for holidays (Hueber, ISBN 978-319-007243-9). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann /
Samuel Xavier / Nicola Lüers
23. - 27. Sept. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105.
Kursnummer 13B 52719B

Englisch Kompakt: Intermediate (B1)

Brush up your English!

This is the right course for you if you want to brush up your vocabulary and express yourself more accurately in English. In addition to practising your speaking, listening, and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and active vocabulary. Coursebook: New Inside Out, Intermediate (Macmillan /Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6). We look forward to meeting you!

Adelheid Leube-Hartmann /
David Kloss / Nicola Lüers / Samuel Xavier
25. - 29. Nov. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13B 52733B

Business English Kompakt (B1)

Pre-Intermediate

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen; fachsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-032981-6). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann /
David Kloss / Nicola Lüers / Samuel Xavier
18. - 22. Nov. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13B 52735B

Follow me around the world with ICX

Schul- und Familienaufenthalt
USA – Kanada – Australien – Südafrika – England – Irland – Frankreich – Spanien – Ecuador
Schuljahr / Halbjahr / Trimester
für 15- bis 18-jährige Schüler

School Guest Program USA
4-wöchiger Aufenthalt bei einer Gastfamilie und Besuch einer High School

Sprachferien für Schüler
USA, Irland

Gastfamilie für einen ausländischen Austauschschüler

ICX
Schüleraustausch seit 1974
ICXchange-Deutschland, Gesellschaft für internationalen Kulturaustausch e.V.

Bahnhofstraße 16-18
26122 Oldenburg

Fon 0441 - 92 398-0
Fax 0441 - 92 398-99

E-Mail: icx@icxchange.de
Internet www.icxchange.de
01/06

Sprachen_2

Englisch / Estnisch / Finnisch / Französisch

Englisch Wochenseminare

Business English Kompakt (B2)

Intermediate

For participants with a high level of general English. In this course you will discuss a range of business themes, train your speaking, listening, reading and writing skills, and practise the language of meetings, presentations and negotiations. Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-062981-7). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann / David Kloss / Nicola Lüers
13. - 17. Jan. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13B 52740B

BU

Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1)

If you can already speak English fairly well but would like to improve your fluency and accuracy, and extend your vocabulary on a range of topics, then join us for a week of interesting conversations and listening activities! Your teachers, from England and America, look forward to meeting you! Coursebook: In Conversation B2/C1, (Klett, ISBN 978-3-12-501557-9). Please bring this book with you on the first day.

Samuel Xavier / Nicola Lüers / Deidre Graydon
14. - 18. Okt. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105.
Kursnummer 13B 52750B

BU

Estnisch

Grundkurs II (A1)

Kuidas käbarad käivad? - (Wie gehen die Hände?) So begrüßen sich gute Freunde oder Verwandte scherzhaft und erhalten als Antwort: Käisest sisse, teisest välja. (Zum Ärmel hinein, zu dem anderen heraus.) Dies ist ein gutes Beispiel für den Humor der Esten, der Ihnen als Reisendem immer wieder in Estland begegnen wird. Das erweckt Neugier auf diese merkwürdige und wunderbar melodiöse Sprache, auch auf die Kultur, besonders die innige Beziehung der Esten zu Musik und Tanz. Jedes kleine Dorf hat mindestens einen Chor und eine Volkstanzgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für erste Kontaktsituationen und entwickeln einfache Dialoge in Alltagssituationen, z. B. im Bus oder Taxi, in Geschäften und Restaurants. Fortsetzung aus dem Vorsemester. Lehrmaterial wird gestellt.

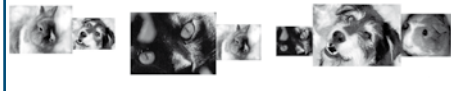
Astrid Kreitsmann
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 18 Tn.,
EUR 98 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 53011

Finnisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Finnisch für Deutschsprachige (Hempen Verlag, 2. Auflage, ISBN: 978-3-93-410628-4), ab Lektion 1.

Tanja Küddelsmann
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53210



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim möchte der Öffentlichkeit einen Einblick in die Tierschutzarbeit vor Ort ermöglichen und bietet interessierten Tierfreunden, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen kostenfreie Führungen durch das Tierheim an, um über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren.

Das Tierheim ist mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen. Bei Gruppen oder Schulklassen wird um eine Voranmeldung gebeten.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg
Tel. (0441) 50 42 93 - Fax: (0441) 50 90 08 6
www.tierheim-ol.de

Französisch

Französisch Vormittagskurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Französischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest.

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 1.

Elke Janacek
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53420

Fortgeschrittene I (B1)

Abschluss von Facettes Band 2. Beginn mit Voyages, Band 3 (Klett, ISBN 978-3-12-529280-2).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53430

Vorankündigung

Grundkurs I (A1) für Wiedereinsteiger
Wollen Sie trotz Vorkenntnissen noch einmal ganz von vorn beginnen? Dann sind Sie hier richtig! In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Lehrbuch: Voyages neu A 1.

Elke Janacek
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 53410

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Conversation de tous les jours, exercices de grammaire et de vocabulaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53443

Angelika Moshammer
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 53445

Conversation de niveau moyen (B2)

Lecture d'articles de journaux. Discussion. Révsion de la grammaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53450

| Vorankündigung |

Conversation de niveau trés facile (A2)
Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse auffrischen und dabei den Schwerpunkt auf das Sprechen legen? Das können Sie in diesem neuen Kurs: Alltagssituationen und leichte Gesprächsübungen sowie Lehrbucharbeit nach Absprache.

Carla Peters
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 53426

Französisch Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: nach Angabe.

Carla Peters
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53510

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1 (Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3), ab Lektion 6.

Janick Avrillon
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53512

Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 9.

Carla Peters
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53513

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529204-8), ab Lektion 1.

Janick Avrillon
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53520

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 6.

Carla Peters
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53521

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett, ISBN: 978-3-12-592802), ab Lektion 3.

Janick Avrillon
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53530

Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53541

Sprachen_2

Französisch / Italienisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Französisch Abendkurse

Conversation de niveau moyen (B1/B2)

Textes de niveau moyen, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d´exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53550

Conversation de niveau moyen (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen. Lektüre: 'Images d'Allemagne dans la littérature et les médias français' (Reclam: ISBN 978-3-15-019824-7).

Jack Morin
Do 18:45 - 20:15 Uhr, am 5. Sept. 2013
und dann ab 7. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 53552

Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 53560

Französisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /franzoesischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Französisch Kompakt: Grundkurs für Wiedereinsteiger (A1)

Kleingruppe
Wollen Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal ganz von vorn beginnen? Dann sind Sie hier richtig! In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7), bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
11. - 15. Nov. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Für NWZ-Card Inhaber EUR 155
Kursnummer 13B 53710B

BU

Französisch Kompakt: Conversation C1 (Teilzeit)

Kleingruppe
Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
16. - 20. Sept. 2013, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 90
Kursnummer 13B 53760B

BU

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Les Emotifs Anonymes – Die anonymen Romantiker
23. Febr. 2014 (Französisch)

Italienisch

Italienisch Vormittagskurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1.

Anna Maria Casetti
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54410

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 5.

Anna Maria Casetti
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54412

Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Quereinsteiger willkommen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 8.

Tiziana Kämpf-Carusi
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54413

Wiederholungskurs (A1)

Italienisch mit Muße
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1). Nach Absprache Beginn mit Band 2.

Cornelia Voigts
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54419

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54420

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 4.

Barbara Daniel
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54422

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319-005439-8), ab Lektion 8.

Barbara Daniel
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54424

Conversazione molto facile (A2)

Leichte Gesprächsübungen für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/Espresso Band 2. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (17 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13B 54427

Fortgeschrittene II (B1)

Italienisch mit Muße
Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 2.

Cornelia Voigts
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 54432

Letture italiane con i giornali (B1)

Kleingruppe
Forme facili di lettura moderna e attuale.

Barbara Daniel
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 54435

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversazione di livello facile (B1)

Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54440

Cornelia Voigts
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54441

Kleingruppe

Cornelia Voigts
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 9 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 54442

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54444

Conversazione di livello medio (B2)

Kleingruppe
Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
13-mal (26 Ustd.), 9 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54450

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54452

Italiano con la lettura mediaeviale (C1)

Kleingruppe
"La Divina Commedia" di Dante Alighieri. Scopriamo l'inizio della cultura e della lingua italiana con "l'Inferno, Canto IV" del fiorentino Dante Alighieri.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (8 Ustd.), 9 Tn., EUR 38
Kursnummer 13B 54460

Sprachen_2

Italienisch / Japanisch / Kroatisch / Latein

Italienisch Abendkurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54510

Tiziana Kämpf-Carusi
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54512

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 6.

Cornelia Ysker
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54514

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 18:45 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54515

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A1. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 1. Beginn mit Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8).

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 17:00 - 18:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54520

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54521

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319-005439-8), ab Lektion 4.

Cornelia Ysker
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54522

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 2 (Hueber, ISBN: 978-3-19-005439-8).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54524

Fortgeschrittene II (B1)

Kleingruppe
Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4) ab Lektion 8.

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 54532

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Alltagssituationen und leichte Gesprächsübungen sowie Lehrbucharbeit mit Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54540

Lettura e conversazione di livello medio (B1/B2)

Wissenswertes über das Leben, die Gesellschaft, die Mentalität und die Gewohnheiten der Italiener. Zahlreiche Übungen zur Wortschatzerweiterung und Grammatikwiederholung. Aufgaben zur gezielten Entwicklung der Lese-, Sprech- und Schreibfertigkeiten. Lehrmaterial nach Absprache.

Anna Maria Casetti
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54542

Conversazione di livello medio (B2)

Zeitungstexte und Aktuelles, Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 54550

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
REALITY
29. Sept. 2013 (Italienisch)

Italienisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /italienischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Italienisch Kompakt: A2, Teil I

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A1. Im Verlauf dieser Woche bauen Sie vorhandene Sprachkenntnisse auf und erfahren Interessantes über die italienische Kultur. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Kompaktkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
2. - 6. Dez. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Für NWZ-Card Inhaber EUR 155
Kursnummer 13B 54720B

BU

Japanisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 1 (Doitsu Center Ltd., ISBN 4-9900384-7-9).

Hanako Arakawa
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 4 (Doitsu Center Ltd.).

Junko Ohashi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55111

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 9 (Doitsu Center Ltd.).

Rie Tsunoda-Oppenheimer
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55121

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Grammatik, Erweiterung der Schriftzeichen, Hörverständnisübungen sowie Konversationsübungen. Lehrmaterial nach Absprache

Junko Ohashi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55131

Kroatisch

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Fortsetzung des Grundkurses I aus dem Vorsemester, Quereinstieg möglich. Lehrmaterial nach Absprache

Goran Krnic´
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 21. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
13-mal (26 Ustd.), 9 Tn., EUR 102
Kursnummer 13B 55311

Aufbaukurs II (A1)

Kleingruppe
Fortsetzung des Aufbaukurses I aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55321

Aufbaukurs V (A2)

Kleingruppe
Fortsetzung des Aufbaukurses IV aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 22. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
13-mal (26 Ustd.), 9 Tn., EUR 102
Kursnummer 13B 55324

Latein

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Carpe diem. Latein ist keine tote Sprache, sondern wird einfach nicht mehr gesprochen. Aber Latein ist überall präsent. Es hilft beim Lernen der modernen Fremdsprachen, beim Verstehen der deutschen Fachsprachen und auch in der alltäglichen Kommunikation. Latein bereichert und bringt uns die eigene Muttersprache näher. Sie sind herzlich willkommen, sich an kurze lateinische Texte heranführen zu lassen, Ihren Wortschatz zu erweitern und die Herkunft bekannter Ausdrücke und Redensarten zu ergründen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, Quereinstieg ist möglich.

Horst Schröder
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55411

Sprachen_2

Neugriechisch / Niederländisch / Norwegisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Neugriechisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Barbara Efthimiadis-Christidis
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55710

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4 (Hueber, ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Barbara Efthimiadis-Christidis
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55711

Aufbaukurs V (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses IV aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55724

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses B1 aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55731

Konversation (B1)

Lektüre- und Gesprächskreis (Kleingruppe)
Alltagsdialoge, leichte Lektüre, Aktuelles und Länderkunde, Gesprächsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 55732

Niederländisch

Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende
Dieser für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignete Kurs bietet eine Alternative zu den Abendkursen. An zwei Wochenenden ermöglichen wir Ihnen einen Einstieg in die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
7. / 8. Sept. und 21. / 22. Sept. 2013
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
30 Ustd., 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 55806

Grundkurs I (A1)

Einführung am Abend
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55810

Angela Jochmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55811

Grundkurs II (A1)

Einführung am Wochenende
Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
2. / 3. Nov. und 16. / 17. Nov. 2013
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
30 Ustd., 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 55807

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Angela Jochmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 9. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55816

Manuela Girgsdies
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55817

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 7.

Angela Jochmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55820

Aufbaukurs II (A2)

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Lehrbuch: Contact 1 Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 8.

Manuela Girgsdies
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55822

Fortgeschrittene II (B1)

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-120375-1) ab Lektion 2.

Manuela Girgsdies
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55832

Fortgeschrittene III (B1)

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Der Kursverlauf wird zusammen mit den Teilnehmenden gestaltet. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-120375-1) ab Lektion 3.

Manuela Girgsdies
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 55833

Niederländisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Die VHS bietet in diesem Semester zwei Niederländisch Wochenseminare auf Niveaustufen A1 und A2 an. Die Kurse sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Niederländisch Kompakt (A1) Teil II

Grundkurs II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Kenntnissen auf. Alltagssituationen, Landeskunde, Lehrbucharbeit. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Manuela Girgsdies/Angela Jochman
14. - 18. Okt. 2013, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13B 55872B

BU

Niederländisch Kompakt (A2) Teil I

Aufbaukurs I

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek 'Contact, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3, vanaf les 7`, natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen!

Manuela Girgsdies / Angela Jochman
3. - 7. Febr. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13B 55873B

BU

Norwegisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5) ab Lektion 1.

Randi Sander
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56110

Grundkurs III (A1)

Du kan enda mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 7.

Randi Sander
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13B 56118

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Du kan litt mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg (Klett Verlag, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 11.

Randi Sander
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56122

Aufbaukurs III (A2)

Du kan enda mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 13.

Randi Sander
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56123

Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 6. Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56140

Randi Sander
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56141

Sprachen_2

Norwegisch / Polnisch / Portugiesisch / Russisch

Norwegisch

Konversasjon (B2)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi fortsetter å utvide ordforrådet, vi repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 13. Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56150

Konversasjon (B2+)

Du har så gode norskkunnskaper at du kan lese og forstå lengre tekster - i dette semesteret leser vi romanen „Brødre i blodet" av Ingvar Ambjørnsen. Vi utvider ordforrådet og snakker sammen om boka på norsk. Du er hjertelig velkommen! Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56151

Konversasjon (C1)

Lær mer norsk i hyggelig atmosfære! Har du lyst til å lese ei norsk bok? Du kan lese og forstå en lengre tekst på norsk? Da er dette kurset for deg. Vi leser "Den døde i Barentsburg" av Monika Staalesen, en spennende kriminalroman fra Svalbard, og diskuterer på norsk. Hjertelig velkommen! Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56155

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Konversasjon (C2)

Vil du lese og diskutere ei norsk bok? Du snakker og forstår godt norsk og har ingen problemer med å lese lengre tekster på norsk. Vi snakker bare norsk på kurset og utdyping av ordforrådet står i fokus. I høst leser vi „Der hvor roser aldri dør" av Gunnar Staalesen, en spennende kriminalroman fra Bergen om privatdetektiven Varg Veum. Du er hjertelig velkommen! Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56165

Polnisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Razem (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528841-6).

Peter Rassek
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 19. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56310

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 4 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528841-6).

Peter Rassek
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56311

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 7 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528841-6).

Peter Rassek
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 19. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56320

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 11 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528841-6).

Peter Rassek
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56321

Portugiesisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 1.

Barbara Amedick
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56410

Grundkurs III (A1)

Kleingruppe
Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 6.

Barbara Amedick
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56413

Fortgeschrittene II (B1)

Brasilianisches Portugiesisch mit Berücksichtigung des europäischen Portugiesisch. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial nach Absprache.

Anelise Baini Rahmeier
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56432

Russisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlischno!, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8)

Olga Beifordt
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56610

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Otlischno!, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8) ab Lektion 4.

Olga Beifordt
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56611

Aufbaukurs I (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett-Verlag, ISBN 3-12-527565-2) ab Lektion 8.

Ina Breise
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56620

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett-Verlag, ISBN 3-12-527565-2) ab Lektion 10.

Ina Breise
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56621

Aufbaukurs VIII (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 2 Neubearbeitung, ISBN 978-3-12-527560-7 (Klett), ab Lektion 8.

Ina Breise
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56627

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 2 Neubearbeitung, ISBN 978-3-12-527560-7 (Klett)

Olga Beifordt
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 56630

Konversation (B1)

Lektüre und Gesprächskreis (Kleingruppe)
Alltagsdialoge, leichte Lektüre nach Interessen, Gesprächsübungen, Aktuelles und Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Olga Hartwig
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 97
Kursnummer 13B 56631

Russisch kompakt A1, Teil 1

Teilzeit
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen sanften Einstieg in die russische Sprache. Die kyrillische Druckschrift, die oft eine Hürde beim Erlernen der russischen Sprache darstellt, wird in dieser Woche komplett erlernt, erste grammatische Strukturen werden in kleinen Portionen eingeführt und einfache Alltagsdialoge eingeübt. Und vielleicht bekommen Sie Lust, einen weiterführenden Bildungsurlaub zu besuchen? Lehrmaterial wird gestellt.

Natalie Savcenko
7. - 11. Okt. 2013, 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
5-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 90
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 56650B

Russisch kompakt A1, Teil II

Russisch gehört zu den sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den USA, in Kanada, Australien und Lateinamerika gesprochen. In diesem Bildungsurlaub können Sie intensiv Ihre geringen Vorkenntnisse erweitern. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmer, die das kyrillische Alphabet kennen, sind willkommen.

Natalie Savcenko
28. Okt. - 1. Nov. 2013, 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
5-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 90
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 56651B

Das kyrillische Alphabet

Das kyrillische Alpabet ist eine Buchstabenschrift, die heute in über 70, vor allem slawischen Sprachen, in Europa und Asien verwendet wird. Die kyrillische Schrift ist eine Weiterentwicklung des altgriechischen Alphabets. Russisch ist die meist gesprochene aller Sprachen, die mit dem kyrillischen Alphabet verfasst werden (250 Millionen Sprecher) und eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen. An diesem Wochenende bekommen Sie erste Einblicke in die russische Schrift und Aussprache, und Sie werden feststellen, dass Sie viele Wörter lesen und verstehen können. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Natalie Savcenko
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
14 Ustd., 14 Tn., EUR 52 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 56652

Sprachen_2

Russisch / Schwedisch / Spanisch

Russisch

Russisch - Auffrischkurs (A2)

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Jahre Russisch in der Schule hatten und nun ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Anhand von Reisesituationen und Szenen aus dem Alltag werden Sie Ihre vergessen geglaubten Kenntnisse wieder aktivieren und erweitern.

Natalie Savcenko
Wochenende 9. / 10. Nov. 2013
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
14 Ustd., 14 Tn., EUR 52 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 56653

Schwedisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN 978-3-12-527941-4).

Yvonne Kölling
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56810

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN 978-3-12-527941-4), ab Lektion 5.

Yvonne Kölling
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56812

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 Lehr- und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 6.

Eivor Wichmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56822

Fortgeschrittene II (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: På svenska! 2, läro och arbetsbok (gemensam beställning), ab Lektion 4.

Eivor Wichmann
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56832

Fortgeschrittene III (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: På svenska! 2, läro och arbetsbok (gemensam beställning), ab Lektion 8.

Eivor Wichmann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56833

Konversation (B1)

En kurs för dig som har relativt goda kunskaper i svenska, men behöver öva grammatiken och utöka ordförrådet. Vi använder På svenska! 3, läro och arbetsbok (gemensam beställning) och annat passande material. Naturligtvis talar vi också mycket svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 56840

Arbeiten Fördern Wohnen
KDW
Kaufhaus der Werkstätten
Bei uns finden Sie eine Vielzahl nützlicher und schöner Dinge

Handgefertigtes Holzspielzeug, Spielsachen, Wohn- und Tischaccessoires, Eisernes und Kunstvolles
Kleine Kirchenstraße 5, 26122 Oldenburg
☎ (04 41) 2 05 68 97
kdw@wfbm-oldenburg.de

Spanisch

Spanisch Vormittagskurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nicola Schlicht
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57110

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 4.

Nuria Marrero-Förster
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57112

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Hur många lingon finns det i världen – Die Kunst, sich die Schuhe zu binden.
8. Dez. 2013 (Schwedisch)

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 6.

Nuria Marrero-Förster
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57113

Wiederholungskurs (A1/A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss A1. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 7.

Dolores Sánchez González
Fr 15:00 - 16:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 57119

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57120

Conversación para el día a día (A1/A2)

Spanisch sprechen für den Alltag

Wenn Sie Spanisch bis mindestens Abschluss Niveaustufe A1 gelernt haben und jetzt das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten, sind Sie hier herzlich willkommen! Lehrmaterial nach Absprache.

Maria Angeles Rodríguez de Castro
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57122

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Dolores Sánchez González
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 57124

Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 (Abschluss El nuevo curso 2). Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 5.

Dolores Sánchez González
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 57125

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 3.

Nuria Marrero-Förster
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57132

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 5

María Eva Ruiz-López
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57133

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48225-0), ab Lektion 9.

Nuria Marrero-Förster
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57134

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Hable mas español (B1)

Spanisch sprechen - in der Mittagspause

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, juegos, informaciones sobre la realidad del mundo hispano. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 12:30 - 13:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
10-mal (14 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 55 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 57140

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio. Lecturas, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57150

María Eva Ruiz-López
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57151

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
No!
10. Nov. 2013 (Spanisch)

Sprachen_2

Spanisch

Conversación nivel avanzado (C1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situaciones de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, lecturas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57160

Spanisch Abendkurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Spanisch für die Reise (A1)

Einführungskurs am Wochenende
An zwei Wochenenden üben Sie in lockerer Atmosphäre, sich im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen in Spanisch zu verständigen. Zudem lernen Sie Interessantes über spanischsprachige Länder und deren Kultur. Lehrbuch: Spanisch á la carte (Klett, ISBN 978-3-12-514260-2).

Samuel Xavier
2 Wochenenden 9. / 10. und 16. / 17. Nov. 2013
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
24 Ustd., 14 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 57300

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Alberto Andrés Martínez Sánchez
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57304

Diana Martínez
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57305

Diana Martínez
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57306

Dolores Sánchez González
Fr 16:45 - 18:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13B 57307

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 5.

Ana Majcher Ruiz
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57310

Ana Majcher Ruiz
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57311

Carmen Neumann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57312

Carmen Neumann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57313

Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 7.

Diana Martínez
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57316

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57317

Alberto Andrés Martínez Sánchez
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57318

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: nach Angabe

Diana Martínez
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57320

Alberto Andrés Martínez Sánchez
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57321

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
No!
10. Nov. 2013 (Spanisch)

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57323

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48215-1), ab Lektion 8.

Anne Stemper
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57324

Anne Stemper
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57325

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 1.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57326

Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 8.

Gloria Recalde-Roth
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57327

Fortgeschrittene I (B1)

Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57330

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48225-0), ab Lektion 6.

Nuria Marrero-Förster
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57333

Repetición (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 8.

Gloria Recalde-Roth
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57335

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne Stemper
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57343

Diana Martínez
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57344

Gloria Recalde-Roth
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57346

Kleingruppe

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 57347

Conversación nivel avanzado (B2+/C1)

Un curso para alumnos con buenos conocimientos de espanol que deseen practicar, ampliar y mejorar la capacidad comunicativa oral. En cada sesión de clase trataremos temas actuales, sociales y culturales de Espana y Latinoamérica. También leemos y repasamos la gramática. Lehrmaterial nach Absprache.

Gloria Recalde-Roth
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 57355

_Tapas típicas (ab A1)
finden Sie auf Seite 40.

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Sprachen_2

Spanisch / Türkisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

La tertulia de español (B2/C1)

Der spanische Stammtisch

Nuestra tertulia está pensada para alumnos, profesores y amigos de la universidad popular. Tiene como objetivo reunirse con personas hispanas o alemanas con conocimiento del espanol para conocerse, charlar, intercambiar experiencias en un ambiente distendido y cordial. Der spanische Stammtisch: Ein Treffpunkt für Teilnehmende, Dozenten und Freunde der VHS. Einmal im Monat im Restaurant Rio Grande.

Dolores Sánchez González
Di 20:00 - 21:30 Uhr
24. Sept., 29. Okt., 26. Nov., 17. Dez. 2013 und 28. Jan. 2014
Restaurant Rio Grande; Wallstraße 15; Oldenburg
5-mal (10 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13B 57357

_Spanisch für die Reise (A1)
Einführungskurs am Wochenende
finden Sie auf Seite 38.

Spanisch Sprach-Kochkurse

Tapas típicas (ab A1)

„Tortilla de patatas", „Champinones al ajillo", Papas arrugadas... Die spanische Variante des „fast-food" ist nicht nur gesund, sie hat auch eine lange Geschichte und ist ein fester Bestandteil der traditionellen Küche Spaniens. Schon Cervantes erwähnte die Tapas in seinem Roman „El Quijote de la Mancha". Zusammen mit den spanischen Dozentinnen bereiten Sie typische Tapas zu und haben dabei Gelegenheit, Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López / Nuria Marrero-Förster
Fr 27. Sept. 2013, 16:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.24
7 Ustd., 16 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 51 (inkl. Lebensmittel)
Kursnummer 13B 57410

Spanisch Wochenkurse

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests (mit Lösungen) finden Sie auf unser Hompage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Im Anschluss an diesem Einführungsseminar können Sie ab September 2013 Grundkurs II als Vormittags- oder Abendkurs besuchen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster / Anne Stemperr
19. - 23. Aug. 2013, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 57511B

Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)

Hablemos español!

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe A2 des Europäischen Referenzrahmens: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster
19. - 23. Aug. 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 57524B

Spanisch Kompakt: Conversación B1 (Teilzeit)

Hablemos español!

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster
6. - 10. Jan. 2014, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 57535B

| Vorankündigung |

Spanisch Kompakt: A2, Teil III
Aufbaukurs fürTeilnehmende mit Vorkenntnissen

Wenn Sie Spanischkenntnisse entsprechend Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens haben, können Sie in diesem Kompaktkurs Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 7.

Nuria Marrero-Förster / Anne Stemper
3. - 7. Febr. 2014, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57523

Türkisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger (Hueber, ISBN 3-19-005234-9, Lehrbuch).

Metin Caki
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 18 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57710

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 4 (Hueber).

Metin Caki
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 57711

Aufbaukurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 11 (Hueber).

Metin Caki
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 13B 57721

| Sprachentag |

Am Samstag, 28. Sept. 2013, von 9:00 bis 15:30 findet in der VHS Oldenburg ein kostenfreier Fortbildungstag für Sprachdozenten/innen der Erwachsenenbildung, Lehrer/innen und pädagogische Mitarbeiter/innen für (Fremd)Sprachen statt.

Insgesamt 13 Workshops bietet der Sprachentag für Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch und auch sprachübergreifend zum Thema Wortschatzarbeit an.

Die Verlage Ernst Klett Sprachen und Klett-Langenscheidt stellen ihre Lehrwerke vor und stehen für Fachberatungen zur Verfügung.

Interessierte können sich über **www.klett.de** anmelden.

Auch im Jubiläumsjahr des Filmfestivals wird es für VHS-Kursteilnehmer wieder eine exklusive Vergünstigung beim Eintritt in fremdsprachige Filme geben.

Wer beim Besuch eines Films, der in der Originalversion (OV, OmeU, EV) gezeigt wird, einen VHS-Coupon vorweist, bekommt auf die Eintrittskarte eine Ermäßigung von 2 Euro.

| Filmvergnügen im Original |

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln erleben!

Eine Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17 | Oldenburg

Die Filme beginnen jeweils sonntags um 11:30 Uhr.
Eintritt EUR 8,50; für Kursteilnehmende der VHS kostet der Eintritt EUR 7.
Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.

REALITY
29. Sept. 2013 (Italienisch)

No!
10. Nov. 2013 (Spanisch)

Hur många lingon finns det i världen – Die Kunst, sich die Schuhe zu binden.
8. Dez. 2013 (Schwedisch)

Lincoln
12. Jan. 2014 (Englisch)

Les Emotifs Anonymes – Die anonymen Romantiker
23. Febr. 2014 (Französisch)

Sprachen_2

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Elke Kuhlmann
Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 17:00 Uhr
Telefon: 0441 92391-21
E-Mail: kuhlmann@vhs-ol.de

| Fachberatung |

Sie wissen nicht genau, welchen Kurs Sie wählen sollen? Nehmen Sie an einem **kostenfreien Einstufungstest** teil. Genaue Informationen zu unseren Kursangeboten erhalten Sie in einer persönlichen **Beratung.** Für Teilnehmende, die die lateinischen Schriftzeichen nicht beherrschen, werden „Integrationskurse mit Alphabetisierung" angeboten. Siehe Seite 122.

	Abendkurse	Intensivkurse
	Zertifikat Deutsch C1	
Lernstufe C1 / C2		**Vorbereitung Zertifikat C1 oder TestDaF**
	Oberstufe (90 Ustd.)	**Oberstufe** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B2	
Lernstufe B2		**Mittelstufe II** (200 Ustd.)
	Mittelstufe (90 Ustd.) Prüfungsvorbereitung	**Mittelstufe I** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B1	
Lernstufe B1	**Zertifikatsvorbereitung** (90 Ustd.)	**Zertifikatsvorbereitung** (200 Ustd.)
	Grundkurs III (90 Ustd.)	**Grundstufe III** (200 Ustd.)
Lernstufe A2	**Grundkurs II** (90 Ustd.)	**Grundstufe II** (200 Ustd.)
Lernstufe A1	**Grundkurs I** (90 Ustd.)	**Grundstufe I** (200 Ustd.)
	Abendkurse Di / Do	**Intensivkurse** Mo - Fr

| Erläuterungen |

Die Volkshochschule Oldenburg bietet Teilnehmenden ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache.
Beginnend mit Kursen für Lernende ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf den TestDaF zur Aufnahme eines Studiums an einer deutschen Universität finden Sie in unserem differenzierten Sprachkursangebot unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten.
Die Integrationskurse schließen ab mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer - DTZ". Die Grundstufenkurse sind so aufgebaut, dass sie zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" führen. Des Weiteren können Sie die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" und den „Testdaf" des Testdaf-Institutes ablegen.
Außerdem können Sie bei uns den Test zur Einbürgerung ablegen. Wir bieten monatliche Termine, siehe auch nächste Seite.
Alle unsere Dozenten sind fachlich hochqualifiziert (Studienabschluss in Deutsch als Fremdsprache oder Sprachen, Prüferlizenzen) und bilden sich kontinuierlich fort.
Informationen über das gesamte Kurs- und Prüfungsangebot bekommen Sie auch in der Fachberatung.

| Einbürgerung |

Sie haben einen Antrag auf deutsche Staatsangehörigkeit gestellt und müssen einen **Einbürgerungstest** ablegen?
Unsere nächsten Termine sind jeweils um 14:00 Uhr am 20. Aug., 24. Sept., 22. Okt., 19. Nov., 17. Dez. 2013 und 28. Jan. 2014

Weitere Informationen bekommen Sie unter www.vhs-ol.de und in der **persönlichen Beratung**. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass sowie EUR 25 mit.

_Integrationskurse mit Alphabetisierung finden Sie auf Seite 122.

Einbürgerungstests in Oldenburg, Delmenhorst, Ganderkesee, Wesermarsch und Wildeshausen.

VHS Oldenburg e. V.
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Information und Anmeldung:
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: info@vhs-ol.de
Einbürgerungstests:
dienstags, 20.8., .24.9., 22.10, 19.11., 17.12.2013 und 28.1.2014, jeweils 14.00 Uhr
Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vorher!

Volkshochschule Delmenhorst
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle) | 27749 Delmenhorst

Information und Anmeldung:
Telefon: 04221 98180-0
E-Mail: anmeldung@vhs-delmenhorst.de
Einbürgerungstests:
sonnabends, 21.9. und 23.11.2013, 11:00 - 12:00 Uhr

regioVHS Ganderkesee-Hude
Rathausstraße 24 | 27777 Ganderkesee

Information und Anmeldung:
Telefon: 04222 44444
E-Mail: anmeldung@regiovhs.de
Einbürgerungstest am:
Donnerstag, 10.10.2013, 17:00 Uhr

KVHS Wesermarsch GmbH
Postplatz 1 | 26919 Brake

Information und Anmeldung:
Telefon: 04401 936582
E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Einbürgerungstest am:
Mittwoch, 20.11.2013, 14:30 Uhr

VHS Wildeshausen
Wittekindstr. 9 | 27793 Wildeshausen

Information und Anmeldung:
Telefon: 04431-71622
E-Mail: info@vhs-wildeshausen.de
Einbürgerungstest am:
Dienstag, 12.11.2013, 15:30 Uhr

Integrationskurse

Integrationskurse (Gesamtumfang 660 Unterrichtsstunden) richten sich an Teilnehmende mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Sie bekommen vom Ausländerbüro, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung oder Verpflichtung zu einem Integrationskurs. Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und schließen ab mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)" sowie dem Test „Leben in Deutschland (LiD)". Eine Anmeldung ist nur in einer persönlichen Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Integrationskurs

Lehrbuch: Schritte PLUS Bde. 1-5 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer" sowie Test „Leben in Deutschland".

Nora Owona / Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 12. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
Kursnummer 13B 58100

Nn / Katharina Weindok
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
Kursnummer 13B 58300

Integrationskurs Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit Berechtigung zur Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden. Lehrbuch: Schritte PLUS Bd. 4+5 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer".

Susanne Heesen / Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 12. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
Kursnummer 13B 58200

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache Tageskurse Intensiv

Grundstufe I - Intensiv (A1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024305-1).

Ina Rahmann / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58210

Nn / Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58211

Monika Wieruchowska-Braun / Olga Beifordt
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58510

Sarah Frauke Gorman/Theda Garnholz
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58511

Grundstufe II - Intensiv (A2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024306-8).

Simone Bittendorf / Christina Domröse
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58212

Tri Huy Dang / Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58213

Ina Rahmann / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58512

Tri Huy Dang / Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58513

Grundstufe III - Intensiv (A2/2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit guten Vorkenntnissen Lernstufe A2. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Teilband 2, ab Lektion 8, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024311-2) und Pluspunkt Deutsch B1 Gesamtband (ISBN 978-3-06-024307-5).

Erdmuthe Jasnoch-Wrede / Iris Styhler
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58214

Mihaiela Margraf / Petra Mildenberger
Mo - Fr 13:00 - 16:45 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58215

Simone Bittendorf / Christina Domröse
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58514

Tri Huy Dang / Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58515

Grundstufe IV - Intensiv (B1)

Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1"
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2/2. Gezielte grammatische Übungen und Textbearbeitung (Leseverstehen, Hörverstehen) zur Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1". Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch B1 Teilband 2, Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024319-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-024322-8) sowie Zusatzmaterial nach Absprache.

Monika Wieruchowska-Braun / Olga Beifordt
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58216

Theda Garnholz / Sarah Frauke Gorman
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58217

Erdmuthe Jasnoch-Wrede / Iris Styhler
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58516

Mihaiela Margraf / Petra Mildenberger
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58517

Mittelstufe I - Intensiv (B2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Wiederholungen ausgewählter Themen des B1-Stoffes und erleichtert Ihnen somit den Einstieg in den Folgekurs auf B2-Niveau. Lehrmaterial: studio d B2/1, Die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Sarah Frauke Gorman / Ute Jacob
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58220

Tri Huy Dang / NN
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten).
Kursnummer 13B 58520

Mittelstufe II - Intensiv (B2/2)

Dieser Kurs bietet durch interessante Themen und Texte Aufgaben und Übungen zu allen Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) und bereitet Sie intensiv auf die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" vor. Lehrmaterial: studio d B2/2, die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020074-0).

Petra Mildenberger / Monika Wieruchowska-Braun
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58221

Sarah Frauke Gorman / Ute Jacob
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58521

Oberstufe - Intensiv (C1/C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2/C1-Niveau, die gezielt Wissenslücken in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit bearbeiten wollen und das Prüfungsniveau C1/2 anstreben. Lehrmaterial nach Absprache.

Tri Huy Dang / NN
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Aug. 2013
In den Herbstferien findet der Unterricht statt.
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58230

Monika Wieruchowska-Braun / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
200 Ustd., EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58530

Deutsch als Fremdsprache Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Gesamtband (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024279-5 und 978-3-06-024280-1).

Nn
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.09
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58250

Grundkurs II (A2/1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Teilband 2 ab Lektion 11 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024276-4 und 978-3-06-024277-1).

Monika Wulff-Meves
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Staßburger Str. 2; Raum 1.31
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58251

Grundkurs III (A2/2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024288-7 und 978-3-06-024289-4).

Barbara Siebolds
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.36
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58252

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen jeweils sonntags um 11:30 Uhr. Weitere Informationen auf Seite 41.

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die das „Zertifikat Deutsch B1" ablegen möchten, welches Voraussetzung für die Einbürgerung ist. Kennen lernen des Prüfungsformates und intensives Prüfungstraining durch gezielte grammatische Übungen und Textarbeit. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024307-5).

Jörg Carpus
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.35
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58253

Mittelstufe (B2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Zertifikatsniveau (Lernstufe B1). Vorbereitung auf die Sprachprüfung B2. Lehrbuch: studio d Die Mittelstufe B2/1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Tri Huy Dang
Mo und Di 18:00 - 20:15 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58254

_Intensivtraining Rechtschreibung finden Sie auf Seite 121.

Sprachen_2

Deutsch als Fremdsprache / Niederdeutsch / Gebärdensprache

Deutsch als Fremdsprache

Oberstufe (C1/C2)

Für Teilnehmer auf B2-Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

NN
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.06
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 58255

Niederdeutsch

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Für Anfänger

In Ihrer Umgebung wird Platt gesprochen, Sie verstehen kaum etwas und würden gerne mitsnacken? Dann lassen Sie uns gemeinsam beginnen: statt trockener Grammatik wollen wir von Beginn an in den Dialog kommen und die Sprache anwenden. Geplant ist auch der Besuch einer aktuellen Inszenierung der August-Hinrichs-Bühne. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kosten für den Theaterbesuch werden von den Teilnehmenden getragen.

Nn
14. Sept., 19. Okt., 16. Nov. und 14. Dez. 2013
Sa 10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13B 58900

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Für Fortgeschrittene

Freude an der bodenständigen, humorvollen plattdeutschen Sprache sollte neben guten Vorkenntnissen mitgebracht werden, um in den „Warkelstünn" in den Dialog zu kommen. Statt trockener Grammatik werden wir Texte moderner Autoren lesen, Themen in kleinen Gruppen erarbeiten, gemeinsame Theater- und Konzertbesuche planen. Die Kosten für den Theaterbesuch werden von den Teilnehmenden getragen.

Nn
21. Sept., 26. Okt., 23. Nov. und 21. Dez. 2013
Sa 10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13B 58901

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit vorwiegend visuellen Elementen und einer eigenen Grammatik. Sie ist Alltagssprache der Gehörlosen.
Die Kurse wenden sich an Menschen, die privat, an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrer Freizeit mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen zu tun haben. Seit dem 1. Mai 2002 sind die Gebärdensprache und das Berufsfeld Gebärdendolmetscher durch das Bundesgleichstellungsgesetz gesetzlich anerkannt

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt.

Oliver Klaus/Miriam Wilken
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
11-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13B 58911

Sandra Gogol/Miriam Wilken
2 Wochenenden
15. - 17. Nov. und 22. - 24. Nov. 2013
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
22 Ustd., 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13B 58912

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Oliver Klaus
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 58913

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 3

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 58914

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 8

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS vertieft und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 58915

ANSGARI APOTHEKE
Ihre persönliche Apotheke
Dr. Martina Kirschke
Kaspersweg 3 | 26131 Oldenburg
0441/54535 | www.ansgari-apotheke.de
info@ansgari-apotheke.de
Wir verstehen Sie auch ohne Worte.

Berufliche Bildung und EDV

Oldenburger Gesundheitsakademie **48**

Fort- und Weiterbildungen **51**
_Führung und Management 51
_Bildungsprämie 51
_Rhetorik und Kommunikation 52
_Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling 53
_Existenzgründung 54
_Prüfungsvorbereitungskurse 54

Zertifizierte Abschlüsse **56**
_Pädagogik und Psychologie 56
_Kaufmännische Lehrgänge 57
_Projekte 60

EDV **61**
_Europäischer ComputerPass Xpert 61
_Betriebssysteme 62
_Büroanwendungen 63
_Tastschreiben 65
_Digitale Fotografie und Mediengestaltung 66
_Blog- und Webdesign 69
_CAD-Anwendungen 70
_Programmierung 70
_Internet und Social Media 71
_Smartphones und Tablet PCs 71
_EDV für die Generation 50plus 72

Oldenburger Gesundheitsakademie

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Hier stellen wir Ihnen einen Auszug aus dem Fort- und Weiterbildungsprogramm der Oldenburger Gesundheitsakademie vor. Das gesamte Angebot mit den Kategorien

- **Medizinische Fortbildung**
- **Alternativmedizin**
- **Therapie & Beratung**
- **Pädagogik**
- **Sport & Bewegung**

finden Sie unter www.oldenburger-gesundheitsakademie.de

Chiropraktik

Praxis: Ein Spaziergang vom Schultergürtel zum Atlas!

Vortrag: Welche Zukunft haben unsere gesundheitlichen Berufe?

Der Workshop „Ein Spaziergang vom Schultergürtel zum Atlas!" beinhaltet Techniken des Palmer College of Chiropractic.

Jean-Paul Pianta wurde 1945 in Grenoble geboren. Nach klassischer Schulausbildung mit Baccalauréat im philosophischen Bereich und Studium am Alten Spital in Dijon, mit Staatsexamen in Kinesiologie promovierte er 1971 zum Doctor of Chiropractic am Palmer College in den USA. Dort erwarb er zusätzlich ein Röntgendiplom. Seit 1980 gründete Jean-Paul Pianta Praxen für Chiropraktik in Besancon, Dole, Pontarlier und Paris. 1982 bis 1988 behandelte er weltweit Spitzensportler, Staatsmänner und prominente Künstler.

Der Vortrag „Welche Zukunft haben unsere gesundheitlichen Berufe?" ist Bestandteil des Workshops.

Zielgruppen: Ärzte, Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker.

Doctor of Chiropratic Jean-Paul Pianta D.C.
Wochenende 12. / 13. Okt. 2013
Sa 10:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
15 Ustd., 30 Tn.,
EUR 395 (inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarsprache ist deutsch.
Kursnummer 13B 33350

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Harmonische Techniken

Prof. Lederman vertritt die Auffassung, dass viele der traditionellen Vorstellungen innerhalb der Osteopathie nur ein begrenztes Verständnis für die Wahl der Behandlungsform liefern können. Er engagiert sich für die Öffnung der Osteopathie hin zu den Bereichen wissenschaftlichen Arbeitens und plädiert für die Orientierung des therapeutischen Handelns an diesen Erkenntnissen.

Das Seminar beinhaltet die physiologischen und biomechanischen Aspekte der Harmonischen Techniken und deren praktische Anwendung, insbesondere der Effekt auf Inflammation, Fluid Flow (Harmonic Pump Techniques) und Adaptation sowie die Effekte der Techniken auf die neurologische Schmerzreduktion als auch die psychologischen Einflüsse. Zielgruppen: Ärzte, Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker.

DO, PhD Prof. Eyal Lederman
Do - So 15 - 18. Mai 2014
Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
40 Ustd., 30 Tn.,
EUR 580 (inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarsprache ist englisch.
Kursnummer 14A 33370

Heilpraktiker für Physiotherapie

Nachschulung nach der Heilpraktikergesetz-Erlaubnis

Durch die Bestätigung des Bundesverwaltungsgerichts zur Heilpraktikererlaubnis von Physiotherapeuten, können sich ausgebildete Therapeuten zur Erlangung dieser Erlaubnis einer eingeschränkten Überprüfung spezieller Kenntnisse und Fähigkeiten unterziehen. Der Physiotherapeut darf dann selbständig und ohne Weisungsgebundenheit praktizieren, eigenständig verordnen und eigene Anamnesen erstellen. Die Nachschulung beinhaltet die Schwerpunkte der selbständigen Erstdiagnose, Rechts- und Berufskunde sowie eine einstündige Abschlussprüfung. Sie ist so konzipiert, dass bei erfolgreicher Teilnahme das örtlich zuständige Gesundheitsamt nach Aktenlage entscheiden kann ohne eine dortige schriftliche und mündliche Überprüfung. Der Nachweis dient der Antragstellung über die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde mit der Berufsbezeichnung „Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Physiotherapie" bei dem jeweiligen Gesundheitsamt. Die Referenten sind Ärzte, Rechtsanwälte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Voraussetzung: Abschluss zum/zur staatlich anerkannten Physiotherapeut/-in, Mindestalter 25 Jahre.

Martina Janßen / Wilfried Kortlang
24. - 27. Okt. 2013, 9:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4-mal (53 Ustd.), 30 Tn.,
EUR 590 Keine Ermäßigung möglich.
Inkl. einstündiger schriftlicher Prüfung (Multiple Choice)
Kursnummer 13B 33366

Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker für Psychotherapie

Inklusive Zertifikat „Psychologischer Berater"

Jeder, der psychotherapeutisch arbeiten möchte, benötigt nach dem Gesetz eine Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde, die durch Bestehen einer staatlichen Überprüfung erworben wird. Auf diese Überprüfung werden die Teilnehmenden dieses Lehrgangs inhaltlich fundiert und kompetent vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an der Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz und sind in zwei Teilabschnitte aufgeteilt. Der erste Abschnitt umfasst den Theorieteil (70%), der zweite Abschnitt umfasst den Teil Methodenlehre (30%). Psychologisches Wissen wird nicht vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ohne Studium in Zukunft psychotherapeutisch tätig sein möchten, sowie Personen, die sich in einer psychotherapeutischen Ausbildung befinden, jedoch noch keine Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde besitzen. Lehrer, Erzieher, Hospizhelfer, Betreuer und Personen in vergleichbaren Berufen können hier ihre beruflichen Kompetenzen erweitern. Der Lehrgang beinhaltet das Zertifikat „Psychologischer Berater", umfasst aber keine Ausbildung in einer Therapiemethode. Staatliche Zulassungsprüfung voraussichtlich im Okt. 2014. Die Themen der einzelnen Teilabschnitte dieses Lehrgangs sind über unsere Homepage abrufbar: www.vhs-ol.de/downloads.

Infoabend

Dipl.- Psychologin Angela Bauer
Fr 16. Aug. 2013, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
Kursnummer 13B 33368

Vorankündigung
Entspannungspädagoge
Beginn: Oktober 2014

3

Lehrgang

Dipl.- Psychologin Angela Bauer
10 Wochenenden ab 20. Sept. 2013
Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
160 Ustd., 20 Tn.,
EUR 1350 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33370L

Weiterbildungslehrgang Gestaltpädagoge oder Gestaltberater

Die Weiterbildung hat im Frühjahr 2013 begonnen. Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Kursnummer 12B 33305L

Gestaltcoach / Gestalttherapeut / Gestaltorganisationsberater

In diesem Aufbau-Modul wird der Schwerpunkt auf der interpersonellen Gestaltarbeit in angewandten Praxisfeldern als auch in der theoretischen Diagnostik und in der vertieften Selbsterfahrung liegen. Es ist für qualifizierte Absolventen der Weiterbildung zum Gestaltberater / Gestaltpädagogen geeignet. Sie können sich nach Absprache mit dem Weiterbildungsleiter für die Teilnahme bewerben. Die Themen der einzelnen Teilabschnitte dieses Lehrgangs sind über unsere Homepage abrufbar: www.vhs-ol.de/downloads.

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Beginn ist im Nov. 2013 I Die Gebühr richtet sich nach der Anzahl der zugelassenen Weiterbildungsteilnehmer und beträgt maximal EUR 6.000 Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 13B 33300L

Vortrag: Ganzheitliche Rückentherapie

Rainer Kersten
Mi 21. Aug. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 33525

Fortbildung: Ganzheitliche Rückentherapie

Rainer Kersten
23. - 27. Sept. 2013
10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum, Pohlstr. 3, Metjendorf
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 360
Kursnummer 13B 33526B

Unsere Kooperation mit der Existenzgründungsagentur für Frauen (EFA)

Existenzgründungsagentur für Frauen

Sitz und Beratungen in Oldenburg

im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 205
0441 235-2135

EFA Existenzgründungsagentur für Frauen

Beratung
dienstags und donnerstags nach Vereinbarung (vertraulich und kostenlos)

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Erfolgreich gründen - Eigene Chefin werden.

EFA ist eine öffentliche Beratungsstelle zur Gründungsberatung von Frauen in der Trägerschaft des Trägervereins Frauen und Wirtschaft (Beruf & Familie) e.V. (Wildeshausen). Mit einem speziellen Beratungsangebot, das über Chancen und Risiken der eigenen Gründung aufklärt, die jeweilige Lebenssituation berücksichtigt und über das Berufsbild „Unternehmerin" informiert, gibt EFA einen Impuls zur Förderung von Existenzgründungen bei Frauen. Auch Männer können in Ausnahmefällen beraten werden, wenn sie innerhalb der Elternzeit sind oder wegen der Erziehung von Kindern oder Pflege von Angehörigen ihre Berufstätigkeit unterbrochen haben.

Selbstständigkeit - Perspektiven entwickeln

Sie möchten sich selbständig machen und haben noch nicht die passende Idee gefunden - wir informieren Sie über Ihre Chancen.

Seminarinhalte:
- Gründungsbarometer 2013 - Aus Sicht der ExistenzgründungsAgentur für Frauen
- Meine Gründungsidee - Welche Branche ist zukunftsweisend
- Markt und Branche erkunden - Informationsquellen
- Neue Ideen entwickeln
- Ideenfindung in der Gruppe

Nur für Frauen.

Dipl.-Öko. Annette Bovensiepen /
Dipl.-Kffr. Cindy Stern
Mi 25. Sept. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31105

Frauen starten durch

Sie möchten sich neuen Herausforderungen im Beruf stellen und Ihre eigene Chefin sein - wir informieren Sie gerne über den Einstieg in die Existenzgründung:
- Gründung im Voll- oder Nebenerwerb
- Abgrenzung Freiberuflerin oder Gewerbetreibende
- Erlaubnisse und Meldepflichten
- Einkommensgrenzen, Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung
- Einen passenden Standort finden!
- Fördermöglichkeiten
- Ansprechpartner für Gründungsinteressierte und Netzwerkaufbau

Nur für Frauen.

Dipl.-Öko. Annette Bovensiepen /
Dipl.-Kffr. Cindy Stern
Mi 2. Okt. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31106

Fort- und Weiterbildungen

Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sitz und Beratungen in Oldenburg

im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 205
0441 235-2135

Der Weiterbildungsscheck der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) fördert mit dem Weiterbildungsscheck Ihre berufliche Weiterbildung.

Wer kann den Scheck beantragen?

- Berufsrückkehrerinnen oder erwerbslose Frauen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- Beschäftigte in Elternzeit
- geringfügig Beschäftigte (max. EUR 450/ Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg / Stadt Delmenhorst / Stadt Oldenburg

Was wird gefördert?

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

Wie viel wird gefördert?

Maximal EUR 300 pro Jahr. Eigenanteil an den Fortbildungskosten mindestens 25 Prozent.

Wo bekomme ich den Weiterbildungsscheck und weitere Informationen zur Antragstellung/Förderung?

- bei der Koordinierungsstelle
- im Internet unter www.frauen-und-wirtschaft.de

Kinderbetreuungskosten:

Die KOS kann auf Anfrage einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während der Kurszeiten gewähren.
Lassen Sie sich beraten!

Die Kurse 31100 - 31104 finden statt in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Infomorgen: „Wieder berufstätig werden" - Perspektiven entwickeln

Themenschwerpunkte für Berufsrückkehrerinnen an diesem Vormittag sind:

Teil 1:
Arbeitsmarkt 2013 aus Sicht der Koordinierungsstelle

- Mein erlernter Beruf - Welche Chancen sind vorhanden?
- Mit Weiterbildung zurück in den Beruf - Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Der veränderte Arbeitsmarkt - Quereinstieg als neue berufliche Herausforderung etc.
- Arbeitslosmeldung bei der Bundesagentur für Arbeit

Teil 2:
Informationen zum Einstieg in die Existenzgründung

- Welcher Gründungstyp bin ich?
- Welche Kosten entstehen mit der Existenzgründung?
- Wie setze ich meine Geschäftsidee um?
- Wo melde ich meine Selbständigkeit an?

Nur für Frauen.

Dipl.-Soz. Anne Wilkens-Lindemann /
Dipl.-Öko. Annette Bovensiepen /
Dipl.-Kffr. Cindy Stern
Di 17. Sept. 2013, 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Tn., Gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13B 31100

Zeigen Sie Farbe bei der Rückkehr in den Berufsalltag

Mit einer Farbanalyse gewinnen Sie ein sicheres Auftreten durch typgerechte Farben. Innerhalb der Farbberatung werden den Teilnehmerinnen die persönlichen Farben gezeigt, die eine positive Veränderung bewirken und bei der Auswahl der Garderobe für den beruflichen Alltag berücksichtigt werden sollen.
Nur für Frauen.

Farb- und Stilberaterin Gaby Stolzke
Mo 4. Nov. 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
4 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31101

Bewerbungsmappencheck

Eine Bewerbungsmappe ist eine Visitenkarte, die einen ersten Eindruck der Bewerberin widerspiegelt und direkt ins Vorstellungsgespräch führt. In einem einstündigen Einzelgespräch können Sie Ihre Mappe checken lassen, damit Ihrem Neustart auf dem Arbeitsmarkt nichts mehr im Wege steht. Hinweis: Sie erhalten vorab eine Einladung zu Ihrem einstündigen Einzelgespräch. Nur für Frauen.

Dipl.-Soz. Anne Wilkens-Lindemann /
Soz.-Päd. Silvia Schindler
Mi 25. Sept. 2013, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5 Ustd., 8 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31102

Online-Bewerbungen erstellen

Immer mehr Firmen stellen von der traditionellen Bewerbungsmappe auf eine Online-Bewerbung um. In diesem Seminar lernen Sie die Voraussetzungen für Online-Bewerbungen kennen und welche Vorbereitungen und Arbeitsabläufe Sie hierfür tätigen müssen. Weitere Themen sind Bilddatenformate und deren Größen, Scannen vorhandener Zeugnisse, professionelles Bewerbungsfoto, Europass-Lebenslauf, Internet und E-Mail Knigge, Suchmaschinen und Sicherheit im Netz, Stellenmärkte und Online-Portale. Bitte mitbringen: USB-Stick. Nur für Frauen.

Ute Hlasek
9. und 11. Dez. 2013, Mo und Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31103

Selbstbewusst und wertschätzend meine Meinung vertreten

Nicht nur in schwierigen Vorstellungsgesprächen

Sie sind seit einiger Zeit für Kinder und Familie zu Hause geblieben und finden es eher schwierig, für Ihre Meinung und Ihre Bedürfnisse auch in der Arbeitswelt einzustehen. Wer allerdings authentisch in Gesprächssituationen ist, ehrlich, aber wertschätzend seine eigene Meinung vertritt, wird auch langfristig Erfolg haben in der Arbeitswelt. In diesem Seminar lernen Sie eine Kommunikationsstrategie kennen, die nicht nur in Vorstellungsgesprächen hilft, sich strategisch so zu verhalten, dass Sie klar und deutlich, selbstbewusst und wertschätzend, Ihr Gegenüber von sich überzeugen. Nur für Frauen.

Personal Development Coach Imke Leith
Do 26. Sept. 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 13B 31104

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Führung und Management

Regionales Fundraising erfolgreich gestalten

Gutes tun und andere dafür begeistern

Unsere kulturelle Vielfalt und unser Bildungsangebot, um die uns die Welt beneidet, gedeihen am besten auf stabilen finanziellen Fundamenten. Solide, originelle Strategien zur externen Mittelbeschaffung - Fundraising - können hierzu wertvolle Unterstützung bieten. Worauf es dabei vor allem ankommt, wie wir es angehen und was gerade das regionale Fundraising auszeichnet, wird in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet. Teilnehmende sind dazu eingeladen, ihre eigenen Projekte, so sie welche planen, mitzubringen.

Dr. Jens-Uwe Böttcher
Mo 23. Sept. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
10 Ustd., 18 Tn., EUR 86 (inkl. Getränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 31200

Eigen - PR (Selbstmarketing)

Zeigen Sie Ihr Profil!

Imageverbesserung und Erhöhung des Bekanntheitsgrades durch überzeugendes Auftreten und Präsentieren der eigenen Person ist der Schlüssel zum erfolgreichen Beziehungsaufbau. Ziele: sich in der eigenen Haut wohlfühlen, als individuelle und gereifte Persönlichkeit wirken, mehr Erfolg für sich erreichen. Inhalte: eigene Fähigkeiten transportieren, Körpersprache, Gesprächstechniken, situationsgerechte Formen des Umgangs. In Lehrgesprächen, Gruppenarbeiten, Rollenübungen trainieren Sie das erworbene Wissen und unterstützen so eine Umsetzung in Beruf und Alltag. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Heike Riedel
Wochenende 1. / 2. Nov. 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
14 Ustd., 14 Tn., EUR 109
Kursnummer 13B 31201

Selbstcoaching und Zielmanagement

Selbstbestimmt und glücklich leben

Bestimmen Sie selbst und kommen Sie zu einer Balance in Arbeit und Leben. Je klarer Sie sich darüber sind, wer Sie sind und wie Sie beruflich und privat leben möchten, umso eher können Sie dies erreichen. Inhalte des Workshops: Ihre Selbsteinschätzung, Lebensrollen, Ihre Werte und Motivation, Möglichkeiten für eine Work-Life-Integration sowie Methoden, die eigenen Ziele formulieren und erreichen und sich selbst unterstützen zu können.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 26. / 27. Okt. 2013
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31210

„Selbst-bewusst" und kompetent führen

Wer führen will, muss Menschen mögen

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeitern hängt in hohem Maß von dem Fach- und Sachwissen sowie der sozialen Kompetenz und Authentizität der Person ab, die leitet. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Person, die leitet oder leiten will. So werden Sie in Übungen mehr über sich als Führungskraft erfahren, sich der eigenen Werte, Bedürfnisse und Einstellungen bewusst werden, mit dem Ziel, kompetent führen zu können. Weitere Inhalte: Ihre Berufsrolle, Anforderungen und Aufgaben von Leitung, Methoden für Leitung.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 11. / 12. Jan. 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31220

| Die Bildungsberatungsstelle |

„Gewusst wo - Gewusst wie" am Wendehafen gibt Antworten auf Fragen wie: Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen?
Ziel der Beratungsstelle ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten.
Gefördert werden die Beratungsstellen durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg, die Handwerkskammer, die Industrie-und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di.
Kontakt: Bianca Prang | Am Wendehafen 8
26135 Oldenburg | Telefon: 0441 2190663
E-Mail: prang@vhs-ol.de

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Prämiengutscheine können nur noch bis zum 30. Nov. 2013 ausgestellt werden. Weiterhin muss die geplante Weiterbildung bis zum 31. Mai 2014 abgeschlossen sein. Infos: im Internet www.bildungspreamie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663
prang@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV_3

Fort- und Weiterbildungen

Zeit- und Selbstmanagement

Mit Methodik effizient gegen „Zeitfresser"

Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Akten, der Terminkalender ist voll, und zu Hause wartet die Familie - das ist ein Alltag, wie ihn wohl jeder kennt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in Zeitmanagement- und Antistressmethoden sowie grundlegende Denkanstöße für Ihre individuelle (Lebens-)Zeit-Planung. Es werden zeiteffiziente Arbeitsmethoden aufgezeigt und gängige „Zeitfresser" thematisiert. Ziel des Seminars: ausbalancierte Lebensbereiche, mehr Motivation und Leistungsfähigkeit.

Dipl. Betriebswirtin Uta Link
Wochenende 8. / 9. Nov. 2013
Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
16 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31230

Projektmanagement

Mit Methode zum Ziel

Möchten Sie künftig Projekte strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerecht erzielen? - Wenn Sie auf diese Frage mit „Ja!" antworten, sollte dieser Kurs Ihr erstes Ziel sein. Denn die hier vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte: Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung.

Frank Gaertner
Wochenende 24. / 25. Jan. 2014
Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
16 Ustd., 14 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31240

Unternehmensförderprogramm IWiN

Unter bestimmten Voraussetzungen sind Lehrgänge über 40 Unterrichtsstunden im Rahmen des EU-Förderprogramms „IWiN - Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen" förderfähig. Infos: im Internet www.iwin-niedersachsen.de Wichtig: Bevor Sie einen Ihrer Mitarbeiter verbindlich zu einem Lehrgang anmelden, lassen Sie sich von Ihrer regionalen IWiN-Anlaufstelle beraten.

Rhetorik und Kommunikation

Sprechtraining und Stimmvolumen

Sprechtechnisch weiterentwickeln für Alltag und Beruf

Sie wollen sich stimmlich und sprechtechnisch für Alltag und Beruf weiterentwickeln? Wohlklingend, ausdrucksstark und sympathisch wirken und Ihre eigene Stimme auch noch lieb gewinnen? Das Sprechtraining umfasst die freie Rede und das Gespräch - je nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen! In diesem Kurs können Sie ein Gefühl für korrekte Betonung und richtige Satzmelodie entwickeln und das Volumen und den Klang Ihrer Stimme verbessern. Inhalt: Atemtechniken, Betonung, Artikulation, freies Sprechen. Methodik: Rollenübungen, Videoanalyse, Gruppenfeedback, Einzelfeedback auf Wunsch.

Anke Rümenapp
28. / 29. Okt. 2013
Mo 9:30 - 17:30 Uhr, Di 8:30 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
19 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial
Für NWZ-Card Inhaber EUR 169 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31300

Körpersprache im Beruf

Im beruflichen Alltag erfolgreich in Szene setzen

Mimik, Gestik, Tonfall, Haltung und Gang hinterlassen einen bleibenden Eindruck, sie prägen Sympathie und Antipathie deutlicher als alles, was wir sagen. In Sekundenschnelle bilden Sie ihr Urteil über andere. Die Konsequenz für das Berufsleben: Fachwissen ist gut - weiter kommt, wer sich gekonnt in Szene setzt! Soft Skills gelten in der modernen Arbeitswelt als Karrierevoraussetzungen schlechthin. Eigenschaften wie Selbstbewusstsein oder Kontaktfreudigkeit werden jedoch hauptsächlich über Körpersprache und Stimmklang vermittelt. Wer seine Karriere pushen will, sollte also den „bodytalk" anderer verstehen und den eigenen möglichst im Griff haben. In dieser Veranstaltung werden die Grundlagen dafür geschaffen, dass Sie sich in Ihrem beruflichen Alltag erfolgreich in Szene setzen können. Inhalt: Erfolgreiche Körpersprache, Mimik, Gestik, Körperhaltung von anderen richtig verstehen, Stimmtraining.

Anke Rümenapp
11. / 12. Nov. 2013
Mo 9:30 - 17:30 Uhr, Di 8:30 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
19 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 169 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31301

Smalltalk

Die große Kunst des kleinen Gesprächs

Charmante Konversation, ohne viel zu verraten - Smalltalk ist eine hohe Kunst! Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit mit Smalltalk zu unterstreichen, um so insbesondere bei Geschäftspartnern zu punkten. Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Heike Riedel
Sa 30. Nov. 2013, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10 Ustd., 12 Tn., EUR 89 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31305

Rhetorik Infoabend

Pädagogin Karin M. Peters
Mi 11. Sept. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13B 31310

Rhetorik I

Offen und souverän kommunizieren

Eine offene, echte Kommunikation entsteht nicht nur durch den Einsatz bestimmter rhetorischer Techniken, sondern hängt in einem hohen Maß von der Persönlichkeit des Sprechenden, von seinen inneren Haltungen und Einstellungen ab. Sie erlernen rhetorische Grundfertigkeiten wie die Ebenen der Kommunikation und die Fünfsatz-Technik, um strukturiert argumentieren zu können. Zudem trainieren Sie die Reduzierung von Lampenfieber, Ihre Stimme gezielt einzusetzen sowie mit Körpersprache eine positive Wirkung zu erzeugen und nonverbale Informationen wahrnehmen zu können, mit dem Ziel, offen und souverän in Gesprächssituationen auftreten zu können. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 27. - 29. Sept. 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 12 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31311

Rhetorik II

Überzeugend argumentieren

Überzeugend zu sprechen, in Gesprächen souverän und angemessen agieren zu können, wird zunehmend wichtiger. Dies gilt für Teambesprechungen und Konferenzen genauso wie für Diskussionen und Beziehungsgespräche. Sie analysieren das eigene Zuhörverhalten, lernen Argumentationsfiguren und -techniken kennen und üben diese. Rhetorische Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31312

Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von Gesprächen: inhaltliche Gespräche, Konfliktgespräche, organisatorische Gespräche und vertrauliche Gespräche. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gegenübers unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Dieser Workshop hilft dabei, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit dem bewussten Zuhören, umschreibenden und aktiven Zuhören und wie Sie durch Fragen Gespräche gestalten. Rhetorische Kenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 18. / 19. Jan. 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31313

Rhetorik - Wochenseminar

Überzeugend auftreten

Überzeugend sprechen und argumentieren und sich selbstsicher präsentieren zu können, wird vielfach von uns erwartet. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Die Ebenen der Kommunikation, Reduzierung von Lampenfieber, die Stimme gezielt einsetzen, mit Körpersprache eine positive Wirkung erzeugen, strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik, konstruktiv loben und kritisieren, überzeugend argumentieren mit Argumentationstechniken. Es wird mit Videoaufzeichnung gearbeitet. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

NWZ-Impulse *Vorsprung durch Wissen 2013*

3. Vortragsreihe im Kulturzentrum PFL Oldenburg

Erleben Sie noch 3 Seminarabende mit Eventcharakter – live!

Persönlichkeitsentwicklung	Vertrauen & Handlungsmuster	Verhaltenspsychologie
Gereon Jörn 10.09.2013	Leo Martin 22.10.2013	Vera Deckers 26.11.2013
Gewinne die Menschen! Wie Sie andere Menschen überzeugen	**Geheimwaffen der Kommunikation** Die Kunst Menschen an sich zu binden	**Männer führen, Frauen denken** Wer kommunizieren kann, gewinnt

Den einzelnen Vortrag erhalten Sie für 69,– Euro, mit Ihrer NWZCard für 59,– Euro.

Infos und Buchung unter **www.sprecherhaus.de** oder rufen Sie unser Kundentelefon an: **+49 (0) 2561.69 565.170**

NWZ WISSEN

Pädagogin Karin M. Peters
4. - 8. Nov. 2013, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31315B

BU

Pressemitteilungen schreiben

Inhalte erfolgreich in den Medien platzieren

Zentrale Inhalte, Veranstaltungen und Aktionen müssen prägnant verpackt werden, um Redaktionen aufmerksam zu machen. Es ist daher besonders wichtig, Pressemitteilungen klar aufzubauen, damit Informationen gezielt und verständlich dargestellt werden können. In diesem Kurs werden die dafür notwendigen Grundlagen vermittelt und praktisch am PC geübt. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Journalistin Manuela Sies
Sa 18. Jan. 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., EUR 59 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 31320

Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling

Buchführung für die Praxis

Einsteiger-Workshop für Berufstätige und Interessierte

In der Buchführung wird das gesamte Betriebsgeschehen finanziell abgebildet. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen der Buchführung. Inhalt: Geschäftsvorfälle, Abschreibungen, Umsatz- und Vorsteuer buchen sowie Jahresabschlusstätigkeiten. Zahlreiche ergänzende Tipps aus der Praxis sowie Querverweise für die Anwendung des Gelernten an Ihrem Arbeitsplatz vervollständigen dieses praxisorientierte Angebot. Lehrbuch: Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen, 1. Teil, Winklers Verlag, ISBN: 3-8045-6577-8. Bitte das Lehrbuch (EUR 18,50) zu Beginn des Kurses bereithalten.

Henry Bornemann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 22. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 119
Kursnummer 13B 32330

Berufliche Bildung und EDV_3

Fort- und Weiterbildungen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisieren Sie Ihre Buchhaltung mit Lexware!

Sie erlernen in diesem Kurs die komplette Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung oder der Gewinn-und-Verlust-Rechnung. Inhalt: Doppelte Buchführung, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Offene-Posten-Abwicklung, Mahnverfahren, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Stammdatenverwaltung, Steuersätze, Buchungserfassung, Buchungsvorlagen, Kassenbuch, Journal, Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster, Saldenlisten, diverse Auswertungen. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
2 Wochenenden
10. / 11. Jan. 2014 und 17. / 18. Jan. 2014
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 15 Tn., EUR 159
Kursnummer 13B 32340

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

Buchhaltung für Kleinunternehmer und Freiberufler

Bei Freiberuflern und Kleingewerbetreibenden mit geringem Gewinn (< 17.500 Euro / < 30.000 Euro) und niedrigem Umsatz (< 350.000 Euro) genügt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als Buchführungsnachweis. Sie lässt sich ohne große kaufmännische Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen. Die Schulung erfolgt mit der Software „Buchhalter" von Lexware, einem preiswerten Programm, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch alternativ die Möglichkeit der Doppelten Buchführung beinhaltet. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: Kleingewerbetreibende und Freiberufler sowie mithelfende Familienangehörige. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
Wochenende 25. / 26. Okt. 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
13 Ustd., 15 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32341

Aufträge „abwickeln" mit Lexware

Rechnungen schreiben, Aufträge erfassen und Artikel verwalten

Im Fokus des Kurses steht die komplette Auftragsabwicklung von der Angebotserstellung bis hin zur Rechnungserstellung. Gleichzeitig können Sie Ihre Artikel / Lager verwalten und Bestellungen auslösen. Inhalt: Aufträge, Artikel-/ und Warengruppenverwaltung, Wiedervorlage von Aufträgen, Rechnungen, die Belegorganisation, Belegdatenübernahme, Rechnungsausgangsbuch, Stammdatenanlage, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Kreditlimitverwaltung, Kundensperrfunktion, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Bestellwesen, Lagerhaltung inkl. Inventur und Stücklisten. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
2 Wochenenden
29. / 30. Nov. 2013 und 6. / 7. Dez. 2013
Fr 17:00-21.15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 10 Tn., EUR 159
Kursnummer 13B 32342

Existenzgründung

Existenzgründungsseminar

Ihre Geschäftsidee ist gut. Doch zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Sie bekommen Informationen zur Planung Ihres Unternehmens und erfahren, welche Mindestvoraussetzungen für die Unternehmensgründung notwendig sind. Inhalt: Qualifikationen, Leistungsangebot, Markteinschätzung, Rechtsformen, Gewerberecht, An-/Abmeldungen, Buchführung, Finanzierung, Investitionen, lfd. Kosten, Beratung, Umsatz-, Kosten-, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Beurteilung/Einschätzung von Gründungsvorhaben. Zum Dozententeam gehören ein Unternehmensberater, ein Steuerberater und eine Rechtsanwältin. Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg statt.

Dipl. Ökonom Alf Baumhöfer
Wochenende 15. / 16. Nov. 2013
Fr 18:30-21.45 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
10 Ustd., 14 Tn., EUR 105 (inkl. umfangreicher Unterlagen) | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 32400

Prüfungsvorbereitungskurse

Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung im Sommer 2014

Jedes Jahr kommt der Zeitpunkt, von dem an die Prüfung und der Abschluss der Ausbildung näher rückt. Damit der lange und bewegte Zeitraum der Berufsausbildung ein gutes Ende findet, bedarf es einer guten Prüfungsvorbereitung.

Das Ziel der Module für die Prüfungsvorbereitung ist, die Teilnehmenden auf die kommende Abschlussprüfung fundiert in den prüfungsrelevanten Fächern vorzubereiten, damit sie gut bestehen können.

Alle Module können einzeln belegt oder individuell zusammengestellt werden. Innerhalb der Module kann auf individuelle Schwierigkeiten der einzelnen Teilnehmenden eingegangen werden.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Veit Bohlen auf. Telefon: 0441 92391-51

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
Di + Sa ab 12. Nov. 2013
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32601

Spezielle Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
Di + Sa ab 3. Dez. 2013
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32602

Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung

Stefan Schubmann
Di + Sa ab 7. Jan. 2014
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32603

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Di + Sa ab 4. Febr. 2014
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 32604

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute / Kaufleute für Bürokommunikation

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
Mi + Sa ab 13. Nov. 2013
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32605

Spezielle Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
Mi + Sa ab 4. Dez. 2013
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 32606

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

Rechnungswesen / Kosten- und Leistungsrechnung

Stefan Schubmann
Mi + Sa ab 8. Jan. 2014, Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
5-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13B 32607

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Mi + Sa ab 5. Febr. 2014, Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 32608

Informationsverarbeitung

Dipl. Ing. Marcus Lamsat
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 5. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 32609

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Bürokommunikation

Rechnungswesen

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2014 der Kaufleute für Bürokommunikation für das Fach Rechnungswesen.

Stefan Schubmann
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 16. Jan. 2014
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
4-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 67
Kursnummer 13B 32610

Stefan Schubmann
Do + Sa ab 20. Febr. 2014
Do 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 14A 32611

Prüfungsvorbereitungskurse für weitere Berufsgruppen

Für folgende Berufsgruppen können individuelle Prüfungsvorbereitungen in Absprache angeboten werden:

- **Industriekaufleute**
- **Einzelhandelskaufleute (Teil 1 und 2)**
- **Touristik- und Freizeitkaufleute**
- **Personaldienstleistungskaufleute**
- **Fachkraft für Lagerlogistik**
- **Immobilienkaufleute**
- **Sport- und Fitnesskaufleute**

Alle Angebote bereiten auf die IHK-Abschlussprüfung 2014 vor. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitszeiten der Teilnehmenden dieser Berufsgruppen, werden die Kurstermine nicht vorgegeben, sondern mit hnen vereinbart. i

Bei Interesse oder bei Fragen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Veit Bohlen auf (Tel. 0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de).

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert! Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Zertifizierte Abschlüsse

Zertifizierte Abschlüsse

Pädagogik und Psychologie

Qualifizierung für die nebenamtliche Suchtberatung im Betrieb

Noch immer wird im Betrieb viel über Suchtkranke gesprochen und wenig mit ihnen. Dabei ist besonders die klare Konfrontation für Suchtkranke und für den Betrieb hilfreich. In der Fortbildung erwerben Sie das Handwerkszeug zum Umgang mit suchtkranken Kollegen. Sie lernen das Phänomen Suchterkrankung kennen, haben die Möglichkeit, Ihre Haltung und Motivation zu reflektieren und können sich mit dem sozialen und rechtlichen Rahmen für Ihre nebenamtliche Tätigkeit im Betrieb auseinandersetzen. Die Fortbildung wird von erfahrenen Fachleuten aus verschiedenen Wissensgebieten geleitet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

René Grotzeck /
Dr. Volker Nüstedt / Maria Rüschendorf
7 Wochenenden ab 27. Sept. 2013
Fr 15:30 - 20:30 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
Haus der Diakonie, Kastanienallee 9-11
84 Ustd., 16 Tn.,
EUR 750 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33380L

NLP - Basiskurs

Neurolinguistisches Programmieren für Einsteiger

An diesem Einführungs-Wochenende können Sie ins NLP „hineinschnuppern" und herausfinden, wie es für Sie nützlich und hilfreich sein kann. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Anwenden, so dass Sie gleich konkrete Erfahrungen mit NLP sammeln. Der Basiskurs bildet auch den Einstieg in die Ausbildung zum NLP Practitioner, so dass Sie danach die Entscheidung für die Ausbildung zum NLP-Practitioner auf einer fundierten Grundlage treffen können.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 1. - 3. Nov. 2013
Fr 17:00 - 21:00 Uhr,
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 13B 33314

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 21. - 23. Febr. 2014
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 14A 33315

Neurolinguistisches Programmieren - NLP-Practitioner

Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

In der NLP-Practitioner-Ausbildung verbessern Sie Ihre Fähigkeit zur effektiven Kommunikation: Sie können leichter einen guten und tragfähigen Kontakt herstellen, sich in die Welt Ihres Gesprächspartners hineindenken und „fühlen" und in „seiner Sprache" mit ihm reden. So bereichern Sie Ihr privates Leben und Ihre berufliche Tätigkeit. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Basiskurses. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP) und findet in Kooperation mit dem Inntal-Institut (Großkarolinenfeld) statt. Ausführliche Informationen zu unserer NLP-Ausbildung finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage www.vhs-ol.de.

Infoabende

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Mo 12. Aug. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 21. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 13. Jan. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi 19. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 5. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
gebührenfrei Keine Anmeldung erforderlich.

Lehrgang

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
8 Wochenenden, ab 6. Dez. 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
170 Ustd., 14 Tn., EUR 2.100 Keine Ermäßigung möglich. | Zzgl. EUR 26 für das Zertifikat vom DVNLP.
Kursnummer 13B 33315L

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

NLP - Impulse

Offener Abend für NLPler

Sie haben an der VHS Oldenburg oder bei einem anderen Anbieter einen NLP Basiskurs oder -Lehrgang absolviert und würden gerne Ihr Wissen auffrischen? Dann haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit, Ihre Themen und Übungswünsche einzubringen. Entsprechend Ihrer Bedürfnisse gibt unsere Trainerin ein Impulsreferat und begleitet Ihren Austausch. Nutzen Sie die Chance, Erlerntes zu vertiefen!

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Mi 21. Aug. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33317

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Di 19. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33318

Systemische Familienberatung

vhsConcept

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten mit (Teil-)Familien und Paaren arbeiten. Im Vordergrund steht die Erweiterung der systemischen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familien. Inhalte:

- Soziales Wirken und systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberatung

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts. Die Themen der einzelnen Teilabschnitte dieses Lehrgangs sind über unsere Homepage abrufbar: www.vhs-ol.de/downloads.

Herbert Wulf / Brunhilde Klöpper
ab 28. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
168 Ustd., 14 Tn., EUR 1850 Keine Ermäßigung möglich. Die Prüfungsgebühr in Höhe von EUR 70, ist nicht in der Lehrgangsbebühr enthalten.
Zwei integrierte Bildungsurlaube finden in der VHS Oldenburg statt.
Kursnummer 13B 33385L

Kaufmännische Lehrgänge

Finanzbuchhalter
- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Recht und Finanzen
- Bilanzierung

Fachkraft Rechnungswesen
- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung

Fachkraft Personalabrechnung
- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen
- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Finanzbuchhalter (Fibu)

Mitarbeiter der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten. Sie arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Der Finanzbuchhalter (VHS) ist ein hochqualifizierter Abschluss mit praxisorientiertem Schwerpunkt und bildet zusätzlich die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter.

Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter (VHS)" verliehen.

Fachkraft Rechnungswesen (Rewe)

Personen im Handel, der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, sind mit diesem Lehrgang angesprochen. Lehrgangsziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach aktuellem Recht zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personalabrechnung (Personal)

Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben sowie Selbstständige (bzw. deren Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die ihre Lohn- und Gehaltsabrechnung selbst übernehmen wollen, sind angesprochen. Sie lernen, die in der Lohnbuchhaltung und Personalabrechnung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (PeRe)

Durch die Kombination der lohn-/personalrechtlichen und rechnungswesenspezifischen Inhalte richtet sich insbesondere an Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Lehrgangs ist es daher, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Berufliche Bildung und EDV_3

Zertifizierte Abschlüsse

Die Module zu den kaufmännische Lehrgängen

Inhalte, Modalitäten, Unterrichtszeiten zu den kaufmännischen Lehrgängen

Die detaillierten Lerninhalte der einzelnen Module sind über das Internet abrufbar. Diese finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage: www.vhs-ol.de/downloads | Berufliche Bildung.

Außerdem finden Sie hier weiterführende Informationen zu den kaufmännischen Lehrgängen und die Anmeldeformulare. **Die vollständigen Kurstage und Unterrichtszeiten stehen detailliert auf unserer Homepage, wenn Sie das jeweilige Modul aufrufen.**

Die Module der kaufmännischen Lehrgänge enden mit landeseinheitlichen Prüfungen (Gebühr: EUR 38 bzw. EUR 43 für EDV-Module) der Europäischen Prüfungszentrale in Hannover. Diese stellt nach erfolgreichen Prüfungsabschlüssen die qualifizierten und gesetzlich anerkannten Abschlusszertifikate aus. Informationen zur Europäischen Prüfungszentrale, den kaufmännischen Abschlüssen und den Prüfungsmodalitäten erhalten Sie unter www.gutgebildet.de

Alle Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg in einem Lehrgang ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Die Module Steuerrecht und Kosten- und Leistungsrechnung können auf das berufsbegleitende Studium an der Universität angerechnet werden. Dadurch lässt sich die Studiendauer verkürzen.

Ansprechpartner: Veit Bohlen 0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Betriebliches Steuerrecht

Fibu / Rewe / PeRe

Holger Stührenberg
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 12. Nov. 2013
und 1-mal Sa 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (64 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 22. Febr. 2014.
Kursnummer 13B 32500L

Buchführung

Fibu / Rewe / PeRe

Lars Stumpe
Di und Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 26. Nov. 2013
und 1-mal Sa 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (64 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 15. März 2014.
Kursnummer 13B 32501L

EDV-Finanzbuchhaltung

Fibu / Rewe / PeRe

Matthias Stonis
Di + Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 18. März 2014
und 2-mal Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (48 Ustd.), 15 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial) zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 26. April 2014.
Kursnummer 14A 32502L

Kosten- und Leistungsrechnung

Fibu

Stefan Schubmann
Di + Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 6. Mai 2014
und 3-mal Sa
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
11-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. Prüfungstermin ist der 14. Juni 2014.
Kursnummer 14A 32504L

Recht und Finanzen

Fibu

Andreas Wenzel
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr (14-tg.)
ab 13. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 28. Sept. 2013.
Kursnummer 13B 32505L

Andreas Wenzel
Di + Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 17. Juni 2014
und 3-mal Sa
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 26. Juli 2014.
Kursnummer 14A 32505L

Bilanzierung

Fibu

Stefan Marciniak
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr (14-tg.)
ab 1. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich. | Prüfungstermin ist der 16. Nov. 2013.
Kursnummer 13B 32506L

Stefan Marciniak
Di + Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 11. Sept. 2014
und 3-mal Sa
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
11-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich | Prüfungstermin ist der 25. Okt. 2014.
Kursnummer 14B 32506L

| Unternehmens-förderprogramm IWiN |

Unter bestimmten Voraussetzungen sind Lehrgänge über 40 Unterrichtsstunden im Rahmen des EU-Förderprogramms „IWiN - Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen" förderfähig. Infos: im Internet www.iwin-niedersachsen.de Wichtig: Bevor Sie einen Ihrer Mitarbeiter verbindlich zu einem Lehrgang anmelden, lassen Sie sich von Ihrer regionalen IWiN-Anlaufstelle beraten.

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

Personal / PeRe

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien und die aktuelle Ausgabe des Lehrbuches: Lexikon für das Lohnbüro.

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
17-mal (68 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr. | Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 28. Juni 2014.
Kursnummer 14A 32530L

Lohn- und Gehaltsabrechnung - EDV

Personal / PeRe

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 12. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
13-mal (52 Ustd.), 15 Tn., EUR 370, zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Prüfungstermin ist der 28. Sept. 2014.
Kursnummer 13B 32531L

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 15. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
13-mal (52 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Prüfungstermin ist der 1. Nov. 2014.
Kursnummer 14B 32531L

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Personal / PeRe

Detlef Ueckert
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 30. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
11-mal (44 Ustd.), 12 Tn., EUR 245, zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Kurs findet auch in den Ferien statt.
Prüfungstermin ist der 9. Nov. 2013.
Kursnummer 13B 32532L

Detlef Ueckert
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 10. Nov. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
11-mal (44 Ustd.), 12 Tn., EUR 245 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 20. Dez. 2014.
Kursnummer 14B 32532L

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Prämiengutscheine können nur noch bis zum 30. Nov. 2013 ausgestellt werden. Weiterhin muss die geplante Weiterbildung bis zum 31. Mai 2014 abgeschlossen sein. Infos: im Internet www.bildungspreamie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663
prang@vhs-ol.de

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

print • copy • scan • fax
Senken Sie Ihre Verbrauchs- und Administrationskosten und steigern Sie gleichzeitig Ihre Produktivität: Mit den konkurrenzlos wirtschaftlichen Druck- und Kopiersystemen von Kyocera. Zum Beispiel mit dem multifunktionalen Wirtschaftswunder FS-1118MFP:
Bis zu 18 Seiten A4 pro Minute Druck und Kopie
1200 dpi Druckqualität (1800 x 600 dpi)
Scan to E-Mail, Scan to PC, Scan to FTP, in Farbe
USB 2.0, parallele Schnittstelle, Netzwerkschnittstelle
KYOCERA - wirtschaftlicher drucken und kopieren
KYOCERA
Oetken & Scholz Ihr Büropartner GmbH
Wilhelmshavener Heerstraße 59
26125 Oldenburg 0441 300080
info@oetken-scholz.de www.oetken-scholz.de

Berufliche Bildung und EDV_3

Projekte

Wir bauen Brücken in Ausbildung und Arbeitsmarkt.

Projekte für Ihre Zukunft

Die Aufgabe der Abteilung Projektbereich (www.vhs-ol.de/projekte) ist die Hinführung in Ausbildung und Arbeit unter sozialpädagogischer Begleitung. Es stehen dafür 250 Teilnehmerplätze, davon 100 für Menschen unter 27 Jahren, zur Verfügung. Gefördert werden die Projekte durch Drittmittel, z. B. durch die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Stadt Oldenburg, den Landkreis Oldenburg, den Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie Bundes- und Landesministerien. Die Abteilung leitet Anne Bohlen (04407 71475-13, bohlen@vhs-ol.de).

Brücken für Jugendliche (unter 27 Jahren)

Die Oldenburger Jugendwerkstatt (OJW) unter der Leitung von Gerd Hunke (0441 998589-11, hunke@vhs-ol.de) bietet berufsvorbereitende Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote für junge Erwachsene an. Am Pophankenweg und im Haus der Jugend gibt es die Praxisbereiche Holz, Farbe, Garten/Landschaftsbau, Zierpflanzen/Floristik bzw. Küche/Service/Hauswirtschaft. Es besteht die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Telefonisch erreichen Sie das Haus der Jugend unter 0441 9848272 und die OJW am Pophankenweg unter 0441 998589-13/-14/-16. Berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf können ihre Schulpflicht in der OJW erfüllen. Ansprechpartnerin ist Karin Moorbrink (0441 9848251, moorbrink@vhs-ol.de).

Der Außerschulische Lernort (ASL) am Pophankenweg ist Bestandteil des städtischen Gesamtkonzeptes zum Abbau von Schulabsentismus. Das Angebot richtet sich an 12 Schüler der Klassen 8 und 9, welche die Schule über einen längeren Zeitraum nicht besucht haben. Im ASL werden gemeinsam Wege der Rückkehr in das Regelbildungssystem erarbeitet. Das pädagogische Angebot umfasst Unterricht, Arbeiten in zwei Praxisbereichen sowie gemeinsame Aktivitäten. Die Finanzierung erfolgt über das Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg und das Land Niedersachsen in Form von Überlassung von Lehrerstunden. Ansprechpartnerin ist Silke Niermauntel (0441 998589-20, niermauntel@vhs-ol.de)

Die Jugendwerkstatt LUPO (Lernen, Unterstützung, Praxis, Orientierung) richtet sich an Teilnehmer bis 26 Jahre aus dem Landkreis Oldenburg. Im Ortszentrum von Kirchhatten werden 22 jungen Menschen Kenntnisse und Fertigkeiten aus den Berufsfeldern „Friseur- und Kosmetik", „Energetisches Bauen" und „Gastro/Service/Kreativ" vermittelt. Ziel ist die Verzahnung der persönlichen Lebenswelten mit den Werten der realen Arbeitswelt. Wie in der OJW können berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf aus den Landkreisen Oldenburg und Delmenhorst ihre Schulpflicht bei LUPO erfüllen. Ansprechpartnerin ist Brigitte Schulze-Liedtke (04482 98094-11, schulze-liedtke@vhs-ol.de).

Beide Jugendwerkstätten erhielten für 2013 von der EU den Zuschlag für die innovativen Maßnahmen: „Berufliche Integration durch Kompetenzentwicklung" (bike) erweitert das Spektrum der OJW um Angebote, die die herkunftsbedingten und kulturellen Unterschiede konzeptionell berücksichtigen. Denn konstant haben etwa 15 bis 18 % der jungen Erwachsenen einen Migrationshintergrund. Ansprechpartnerin ist Brunhilde Gosch 0441- 998589-15, gosch@vhs-ol.de. „LUPO_innovativ" ermöglicht es, das Zusammenspiel zwischen Jugendwerkstatt und regionalen Betrieben zu intensivieren. Eine Berufslotsin begleitet die Jugendlichen beim Übergang in betriebliche Qualifizierungsphasen. Auch ehemalige Teilnehmer unterstützt sie dabei, dauerhaft in Ausbildungs- und Arbeitsverhältnissen zu bleiben. Wenn Jugendliche Qualifizierungsmaßnahmen abbrechen, spielen häufig mangelnde soziale Kompetenzen eine Rolle. TalentWerkstätten und ein BewerbungsCamp bereiten sie gezielt und intensiv auf ihre beruflichen Anforderungen vor. Ansprechpartnerin ist Heidi Furche (04482 98094-14, furche@vhs-ol.de).

Brücken für Erwerbslose und Berufsrückkehrer

Das Beschäftigungsprojekt im gewerblichen Bereich (BQP) in der Lindenstraße 67 vermittelt Fähigkeiten in der Metall- und Holzbearbeitung sowie in Malerei im Außen- und Innenbereich. BQP hat 30 Plätze und richtet sich insbesondere an Langzeitarbeitslose, die auf die Rückkehr in den Arbeitsmarkt vorbereitet werden. Ansprechpartner ist Rolf Bischof (0441 4081087-1, bischof@vhs-ol.de).

Betriebliche Umschulungen als Instrument für die Rückkehr in den Arbeitsmarkt sind seit Langem bewährt. In der Praxis kommt es jedoch häufig zu Abbrüchen. Dieses Risiko kann die Umschulungsbegleitende Hilfe (UbH) minimieren und eine Grundlage zur Verbesserung der Prüfungsergebnisse schaffen. Die UbH in der Lindenstr. 67c umfasst die Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und die Vorbereitung auf Prüfungen.

Zudem werden in diesem Rahmen eine „Vorbereitung zur Berufsausbildung mit einem anerkannten Berufsabschluss" sowie eine „Vorbereitung auf eine betriebliche Umschulung in Teilzeit" angeboten. Ansprechpartnerin ist Monika Dähne (0441 4081087-9, daehne@vhs-ol.de).

Brücken zu neuen Zielen

Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen? Die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" im Team Wendehafen gibt Antworten. Ziel ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten. Gefördert wird die Beratungsstelle durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschafts- und die Handwerkskammer, die Industrie- und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di. Fachliche Kompetenzen werden durch Studienabschlüsse und Zeugnisse dokumentiert. Mit dem ProfilPASS können Fähigkeiten, die Sie im informellen Bereich erlangt haben, erfasst werden - das ProfilPASS-Dialogzentrum bescheinigt Ihnen diese Kompetenzen, was ihre Bewerbungschancen deutlich erhöhen kann. Wir beraten Sie gerne zu ProfilPASS-Kursangeboten und Beraterqualifizierungen. Mit der Bildungsprämie fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Prämiengutscheine können nur noch bis zum 30. Nov. 2013 ausgestellt werden. Weiterhin muss die geplante Weiterbildung bis zum 31. Mai 2014 abgeschlossen sein. Ansprechpartnerin ist Bianca Prang (0441 2190663, prang@vhs-ol.de).

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

| Themen des Semesters |

Android	AutoCAD
CSS3	eBay
Excel 2010	Facebook
Fotografie	GIMP 2.8
HTML5	Illustrator CS5
InDesign CS5	Inkscape
iPad	iPhone
Java-Script	Joomla!
jQuery	Lightroom 5
Mac OS X	MS-TEX 11.0
MySQL	Outlook 2010
Photoshop CS5	PHP
PowerPoint 2010	Prezi
Scribus	Skype
TYPO3	Visual Basic 2010
Windows 7	Windows 8
Word 2010	YouTube

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

| Bildung mit Qualität |

Seit März 1999 sind wir nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

| Europäischer ComputerPass Xpert |

Der Europäische ComputerPass Xpert ist ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat, das Ihnen Grundlagen-Kenntnisse in den gängigen Anwendungsprogrammen des Office-Bereiches bescheinigt.
Das begleitende Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt, ist modular aufgebaut und schließt mit den europaweit einheitlichen Prüfungen ab.
Neben dem ECP-Modul Xpert-Starter bieten wir folgende ECP-Wahlmodule in diesem Semester an: Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010 und Outlook 2010. Zur Auswahl stehende Kurse sind mit dem ECP Zeichen versehen.

| ECP Prüfungsdetails |

Wer die Pflichtprüfung Xpert-Starter sowie zwei auswählbare Prüfungen innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den Europäischen ComputerPass Xpert. Bei erfolgreicher Absolvierung zwei weiterer frei wählbarer Prüfungen innerhalb der nächsten anderthalb Jahre, erwirbt der Teilnehmer den Europäischen ComputerPass Xpert Master. Die Prüfungsteilnahme ist bei entsprechenden Vorkenntnissen auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich.
Jede Prüfung kostet EUR 43. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

| Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende |

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern günstiger erwerben. U. a. aktuell „Adobe Creative Suite 6 Design Standard" für EUR 259. Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de
Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Mai 2013.

Europäischer ComputerPass Xpert

Europäischer ComputerPass **Xpert**	**Xpert Starter** Pflichtmodul
	Wahlmodul
	Wahlmodul
Europäischer ComputerPass **Xpert Master**	**Wahlmodul**
	Wahlmodul

Xpert Europäischer ComputerPass

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.

Prämiengutscheine können nur noch bis zum 30. Nov. 2013 ausgestellt werden. Weiterhin muss die geplante Weiterbildung bis zum 31. Mai 2014 abgeschlossen sein.

Infos: im Internet www.bildungspreamie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663
bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Betriebssysteme

Apple Mac

Ein- und Umsteigerkurs

Ob Sie „neu dabei" sind oder aus der „Windows-Welt" kommen - in diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem „neuen" Betriebssystem von Apple. Es werden Ihnen Fragen beantwortet und Ängste bezüglich des Betriebssystems OS X genommen. Das ungewohnte „Dock" oder der Datei-"Finder" werden hier genauso behandelt, wie der Umgang mit Fotos, Musik, E-Mail und Internet. Neue Programme werden aus dem App Store geladen und installiert, Kontakte gepflegt und erstellt, Termine verschoben und geteilt, aber auch geklärt, welche Tastaturkürzel Ihnen im Alltag helfen. Bitte mitbringen: den eigenen Mac (OS X 10.6.8 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

Torsten Dobe
Wochenende 13. / 14. Sept. 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 104 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34200

Torsten Dobe
Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 13. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34201

Torsten Dobe
Wochenende 17. / 18. Jan. 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34202

Einblick in Windows 8

Neuerungen des Microsoft Betriebssystems

Dieser Kurs richtet sich an Windows-Benutzer, die einen ersten Einblick in das Microsoft Betriebssystem Windows 8 bekommen möchten. Sie erfahren Unterschiede und Neuerungen gegenüber den Vorgängerversionen. Erste Aufgaben werden Sie mit dem Startbildschirm erledigen und bekommen einen Überblick über Kacheln und Apps. Weitere Themen sind: Desktop anpassen, mit Sprunglisten arbeiten, Arbeiten mit den Kacheln, Termine und Kontakte, Aufbau und Arbeiten mit dem neuen Explorer, Infos zum Mobilitätscenter und Touchscreen sowie dem Aufbau von Office 2010. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Vorkenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 22. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34210

Manfred Deutsch
Wochenende 18. / 19. Jan. 2014
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 10:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
12 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34211

Computer-Grundkurs Windows 8

Den Umgang mit PC und Betriebssystem von Grund auf lernen

Sie werden von Grund auf den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computersystems sowie das neue Betriebssystem Windows 8 erlernen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbständig mit diesem System zu arbeiten, sowie Ihre Daten vernünftig zu organisieren. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Hardware- und Fachausdruckgrundkenntnisse, Windows 8 Arbeitsoberfläche, mit dem Startbildschirm und Desktop arbeiten und diesen anpassen, Bedienen von Kacheln und Apps, Fenstertechniken, Daten organisieren mit dem Explorer, einfache Systemeinstellungen, Problembehandlung und Sicherung, Infos zum Touchscreen. Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Manfred Deutsch
6. - 10. Jan. 2014, 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34212B

Computer-Grundkurs Windows 7

ECP: Xpert Starter/Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn jedoch beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über das Betriebssystem und die Hardware. Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Grundlagenwissen, welches Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows 7 und lernen den praxisbezogen Umgang und die Datenorganisation. Auch erlernen Sie Grundlagen für Ihren ersten Start ins Internet und für das Surfen im Web. Der Kurs schafft zudem die Voraussetzungen für den Einstieg in spezialisierte Programme, wie Word, Excel oder PowerPoint 2010. Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: Einfacher Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 21. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34220

Manfred Deutsch
18. - 22. Nov. 2013, 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34221B

Windows- und Dateimanagement

Datenchaos und Ladezeiten gezielt entgegentreten

Wenn Ihr Computer nicht machen soll, was er will, müssen Sie einige Regeln beachten: So können Sie durch ein gezieltes Windows- und Dateimanagement dafür sorgen, dass die Ladezeit von Programmen oder Daten deutlich sinkt. In diesem Kurs erfahren Sie zudem, wann der Festplattenzugriff lauter wird, wie und wo Informationen gespeichert werden, ohne dass Sie etwas davon mitbekommen, und wie sich Surfspuren und andere Nutzerinformationen löschen lassen. Zudem erklären wir Ihnen, wie Sie Daten platzsparend und optimal organisieren und das Windows-System pflegen. Sie eignen sich in diesem Kurs fundiertes Hintergrundwissen an und bearbeiten die genannten Themen anhand von Praxisbeispielen. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 14. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 85 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34230

| Individualtraining |

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt.
Gebühr: EUR 50 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Büroanwendungen

Zurück in den Beruf

Kompaktlehrgang (ECP: Xpert Starter/Windows 7/Word/Excel 2010)

In nahezu allen Berufen werden heutzutage EDV- und IT-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Speziell Wiedereinsteigern und Berufsumsteigern bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, IT-Kompetenzen zu erwerben und sich so auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes optimal vorzubereiten. Im Verlauf des Lehrgangs können die Teilnehmenden drei IT-Prüfungen ablegen und erwerben dadurch den Europäischen ComputerPass (ECP), der ihr aktuelles Wissen bescheinigt. Der Lehrgang besteht aus drei IT-Modulen, die auch einzeln und ohne Prüfung buchbar sind (Xpert Starter/Windows 7, Word 2010, Excel 2010). Das vierte Modul thematisiert die Aspekte „Reflexion und Persönlichkeit". Hier lernen die Teilnehmenden insbesondere, wie sie sich und ihre spezifische Arbeitsleistung wieder in den Arbeitsmarkt einbringen und sich erfolgreich „vermarkten".

Gert Breitzke /
Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann
Mo - Do 8:30 - 11:45 Uhr, ab 4. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
36-mal (144 Ustd.), 15 Tn., EUR 570 (inkl. Lehrbücher) | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kompaktlehrgang ist über den Bildungsgutschein finanzierbar!
Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).
Am 20. Nov. 2013 findet kein Unterricht statt.
Prüfungen: 21. Nov., 19. Dez. 2013 und 23. Jan 2014.
Kursnummer 13B 34250

Neuerungen in Office 2010

Einblick in gravierende Änderungen

Sie arbeiten bereits mit Microsoft Word, Excel oder PowerPoint und wollen sich einen Überblick über die Neuerungen in Office 2010 verschaffen? Sie überlegen, ob sich ein Update auf Office 2010 lohnt? In diesem Kurs erhalten Sie in kompakter Form Antworten auf Ihre Fragen. Inhalt: Die neue Fluent-Benutzeroberfläche mit Livevorschau, Multifunktionsleiste, Symbolleiste für den Schnellzugriff, Kontextregisterkarten, Mini-Symbolleiste, SmartArt-Grafiken, Schnellformatvorlagen, Dokumentdesigns und weitere Neuerungen. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2010.

Frank Gaertner
Wochenende 22. / 23. Nov. 2013
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
12 Ustd., 15 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 13B 34300

Neuerungen in Office 2010

Arbeiten mit Office 2010 für Umsteiger und Autodidakten

In diesem Seminar lernen Sie den effektiven Umgang mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint 2010 unter Windows 7 kennen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag trainieren Sie unter erfahrener Anleitung den Umgang mit Office 2010. Sie erlernen die Organisation und das Dateimanagement mit Windows 7, Korrespondenz mit Word: Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Automation mit Feldern und Autotexten, Word für E-Mails und Serienmails zu verwenden, effiziente Datenerfassung und -auswertung mit Excel, Datenanalyse mit Funktionen und Pivottabellen, Ergebnisse aus Excel in Word zu übertragen, Präsentationen mit PowerPoint, die E-Mail-Organisation und -archivierung sowie Aufgaben- und Kontaktmanagement mit Outlook uvm. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2010.

Frank Gaertner
13. - 17. Jan 2014, 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 13B 34301B

Word 2010 - Grundkurs

ECP: Textverarbeitung mit Word 2010

In den Grundlagenkursen bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word. Praxisnah werden erste Fertigkeiten u. a. zu den Themen Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout/Druckausgabe sowie Kopf- und Fußzeilen vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 23. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34310

Word 2010 - Aufbaukurs: Formatvorlagen

Formatvorlagen mit Word 2010

Inhalt: Vorteile von Formatvorlagen, Vorlagen erstellen und zuweisen, Vorlagen bearbeiten, Texte automatisch formatieren lassen. Voraussetzung: Word 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Mo 20. Jan. 2014, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4 Ustd., 15 Tn., EUR 35 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34311

Word 2010 - Aufbaukurs: Serienbriefe

Serienbriefe mit Word 2010

Inhalt: Prinzip des Serienbriefs, Arbeitsschritte zur Erstellung (Datenquelle und Serienbrief erzeugen), Serienbrief drucken. Voraussetzung: Word 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Mo 27. Jan. 2014, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4 Ustd., 15 Tn., EUR 35 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34312

Word/Excel 2010 - Kompaktkurs

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Word und Excel 2010

Sie möchten gerne in möglichst kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erwerben? Dann nutzen Sie dieses Kompaktangebot. Inhalt Word: Seitenformate, grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Erstellen und Bearbeiten von Briefen. Inhalt Excel: Eingabe von Text und Zahlen. Kopieren - Ausschneiden - Einfügen von Zellen/Spalten/Zeilen, Rahmen und Schattierungen, grundlegende Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
25. - 29. Nov. 2013, 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34320B

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In den Grundkursen werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie mit Excel arbeiten und einfache Berechnungen selbständig ausführen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 21. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34321

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34322

Sabine Weigmann-Hobe
11. - 15. Nov. 2013, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 34323B

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Im Grundkurs Stufe 2 werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 25. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34324

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 7. / 8. Dez. 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34325

Sabine Weigmann-Hobe
6. - 10. Jan. 2014, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 34326B

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Die Grundkurse „Stufe 1 und 2" fügen die Inhalte aus beiden Stufen zusammen. Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis) werden praxisnah vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 17. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34327

Gert Breitzke
28. Okt. - 1. Nov. 2013,
8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34328B

pro office
Büro + Wohnkultur

pro office Büro + Wohnkultur
Kuhlmannstraße 7
31785 Hameln
fon 05151. 9432-0 | www.prooffice.de

Excel 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Der Fortgeschrittenenkurs schließt inhaltlich an die Grundkurse 1 und 2 an. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Pivot Tabellen, Bereichsnamen, Einsatz komplexer Formeln und Funktionen, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Zielwertberechnung. Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1 und 2.

Heiko Kuchenbuch
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 16. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34329

PowerPoint 2010 - Grundkurs

ECP: Präsentation mit PowerPoint 2010

In den Grundkursen lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von Zeichnungsobjekten, Tabellen, Diagrammen und SmartArt-Grafiken. Nach Absolvierung der Grundkurse sind Sie in der Lage, Präsentationen inkl. Animationen, Hyperlinks und Verzweigungen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
21. - 24. Okt. 2013, 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34330B

Gert Breitzke
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 11. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (32 Ustd.), 10 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34331

PowerPoint 2010 - Kompaktkurs

Präsentation mit PowerPoint 2010

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Sie lernen die Erstellung von einfachen Präsentationen kennen und wir werden die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten und die Einbindung von Grafiken und Zeichnungsobjekten erörtern. Nach Absolvierung des Kompaktkurses sind Sie in der Lage, einfache Präsentationen inkl. Animationen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
Wochenende 11. / 12. Jan. 2014
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34332

Outlook 2010 - Grundkurs

ECP: Kommunikation und Zeitmanagement mit Outlook 2010

Mit Hilfe von Microsoft-Outlook verwalten wir unsere geschäftlichen und privaten Termine, Kontakte, Aktivitäten und Aufgaben. Inhalt: Einführung in das Zeitmanagement; Umsetzung mit Outlook-Elementen; E-Mails senden, empfangen, ablegen und ordnen; Pflege von Terminen und Kalendern; Arbeiten mit Aufgaben; optimale Nutzung von Kontakten; Erstellung und Sicherung der PST-Outlook Datei(en). Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34335

Outlook 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Organisation und Dokumentation mit Outlook 2010

Das Training richtet sich an Anwender, die bereits mit Outlook arbeiten und weiterführende Funktionen und Tools zur Verbesserung des Selbstmanagements und zur Dokumentation von Vorgängen und Projekten einsetzen möchten. Basiskenntnisse im Umgang mit E-Mails werden vorausgesetzt. Dieses Seminar versetzt Sie nicht nur in die Lage, die Funktionen in Outlook zur besseren und transparenteren Planung Ihrer Aufgaben und Termine zu nutzen, sondern liefert Ihnen eine Menge Tipps zur besseren Selbstorganisation.

Frank Gaertner
Fr 25. Okt. 2013, 17:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
6 Ustd., 12 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34336

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben

Mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt.

Renate Bosse
Mi 18:15 - 19:45 Uhr, ab 18. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 34350

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

10-Finger-Tastschreiben

Sicher und einfach Tastschreiben lernen

In diesem Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: unterschiedliche Sinne und damit verschiedene Lerntypen werden angesprochen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den Lernerfolg.

Gerlinde Schubert
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34351

Digitale Fotografie und Mediengestaltung

Fotografie für den beruflichen Einsatz

Reihe: Fotografie professionell

Ob Porträt, Veranstaltungsdokumentation oder Produktfotos für die Unternehmensbroschüre: Immer häufiger wird der Mitarbeiter zum Fotografen, der mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern soll. In diesem Seminar bereitet ein professioneller Werbefotograf die Kursteilnehmer konkret auf diese Situationen vor: In einem Fotostudio werden entsprechende Konstellationen nachgestellt und von den Teilnehmern mit der eigenen Kamera fotografiert - jeweils unter fachlicher Anleitung. Des Weiteren lernen die Teilnehmer die Technik ihrer Kamera noch besser kennen und bekommen Tipps, wie sie ihre Ausrüstung optimal erweitern können. Hinweis: Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera

Volker Kunkel / Eiko Braatz
Sa 11. Jan. 2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Alte Brennerei Hilbers,
Butjadinger Str. 346, Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Getränke)
Kursnummer 13B 34400

Workshop: Blitzlichtfotografie

Reihe: Fotografie professionell

Ins rechte Licht rücken - mit Blitzgeräten hat der Fotograf stets die Möglichkeit, die Lichtstimmung im Bild selbst zu kontrollieren. Der kreative Einsatz von Aufsteckblitzgeräten, sowohl an der Kamera als auch „entfesselt" per Kabel, Slave-Betrieb oder per Funkauslöser wird hier unter fachkundiger Anleitung geübt. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Blitzgeräte können gestellt werden. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera.

Volker Kunkel
So 13. Okt. 2013, 13:15 - 20:45 Uhr
Alte Brennerei Hilbers,
Butjadinger Str. 346, Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 89 (inkl. Getränke)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 84 (inkl. Getränke)
Kursnummer 13B 34401

Workshop: Porträtbearbeitung Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Fotos lügen nicht - manchmal kann es aber helfen, die Wahrheit ein wenig zu gestalten. Hier lernen Sie verschiedenste Techniken und Tricks der Porträtbearbeitung und Retusche, vom Modellieren mit Lichteffekten über Glätten der Haut zu schmeichelnden Farben und Schärfeverläufen, aber auch knackigen Kontrasten für z. B. Businessporträts. Grundkenntnisse wünschenswert, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eine Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel
So 29. Sept. 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Für NWZ-Card Inhaber EUR 54
Kursnummer 13B 34405

_Fotokurse und -exkursionen
finden Sie auch im Bereich Kunst und Kultur
finden Sie ab Seite 115.

Workshop: Bildkorrektur mit Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Flaue Farben und Kontraste? Wichtige Bilddetails verloren, dafür „Macken" im Bild? Mit Photoshops Farbkorrekturbefehlen und Tricks wie dem Maskierungsmodus sowie den Retuschewerkzeugen lassen sich auch hoffnungslose Fälle oft schnell wieder in vorzeigbare Ergebnisse verwandeln. Grundkenntnisse wünschenswert aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel
So 19. Jan. 2014, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13B 34406

Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Ziel des Kurses ist die Bearbeitung von Fotos für den beruflichen Einsatz. Auch private Anwender mit hohen Ansprüchen sind willkommen. Themen: Grundlegende Funktionen des Programms, Arbeitshilfen, Bilder erstellen, retuschieren, nachbearbeiten, malen, Texte und Objekte verwenden, Einführung in Masken und Ebenen, Erstellen von Collagen und Fotomontagen. Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse.

Volker Kunkel
16. - 18. Okt 2013
Mi und Do 8:30 - 16:30 Uhr, Fr 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13B 34407B

Aufbaukurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Ideal als Aufbau- oder Auffrischungskurs geeignet, beschäftigt sich dieser Kurs nach kurzer Wiederholung der Inhalte des Grundkurses mit komplizierteren Arbeitsschritten in Photoshop. Verschiedene Freistelltechniken und das Arbeiten mit Masken und Kanälen wird besprochen und geübt. Es werden Montagetechniken und das Arbeiten mit Ebenen vertieft. Auch erweiterte Techniken wie Schnittmasken, Ebenengruppen und Einstellungsebenen werden an Übungen demonstriert. Kursziel: Erstellen fotorealistischer Bildmontagen. Voraussetzung: Be-

such des Grundkurses: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 oder gute Kenntnisse in Photoshop.

Volker Kunkel
Wochenende 8. / 9. Nov. 2013
Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
14 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34408

Adobe Lightroom 5

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bildern zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über die Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder. Nutzer einer älteren Version Lightrooms sind herzlich willkommen.

Volker Kunkel
Neu
Wochenende 25. / 26. Jan. 2014
Sa/So 9:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
18 Ustd., 10 Tn., EUR 159
Anmeldeschluss ist der 9. Jan. 2014.
Kursnummer 13B 34410

Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5

Wochenseminar für Einsteiger

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Mit der üblichen Office-Software geraten Sie damit schnell an Grenzen. Zusätzlich dazu werden die technischen Gegebenheiten und Voraussetzungen der Druckvorstufe oft unterschätzt. Die Creative Suite von Adobe ermöglicht es, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der beiden Programme Photoshop und InDesign sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus dieses Seminars. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe
BU
25. - 29. Nov. 2013, 8:30 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 335
Kursnummer 13B 34420B

Sabine Weigmann-Hobe
BU
20. - 24. Jan. 2014, 8:30 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 335
Kursnummer 13B 34421B

Seminarreihe Medienproduktion

In dieser Reihe lernen Sie, wie Sie Ihre Grafikvorlagen selbst herstellen können - angefangen beim Programm Photoshop für die digitale Bildbearbeitung über Illustrator, das dem Erstellen von Vektorgrafiken dient und InDesign, dem renommierten Layout-Programm. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die sich intensiv mit der Arbeit von Grafikern, mit der Gestaltung und Produktion von Printmedien sowie multimedialen Präsentationen befassen möchten. Die sieben Kursmodule sind einzeln buchbar. Um erfolgreich teilnehmen zu können, sollten Sie den Umgang mit Windows bzw. Mac OS beherrschen. Die Reihe spricht deshalb insbesondere Selbstständige und Mitarbeitende aus Druckproduktion, Grafikdesign, Marketing, Wirtschaftspädagogik, Verlagswesen sowie Studenten und Auszubildende dieser Fachrichtungen an.

Infoabend: Seminarreihe Medienproduktion

Karin Krämer
Fr 30. Aug. 2013, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
1 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13B 34429

Modul 1a: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Ein zentrales Thema des Seminars ist die Bildauflösung und die Wahl des „richtigen" Farbraums, um die notwendigen Bildqualitäten für Print- und Online-Auftritte sicherzustellen. Korrekturmöglichkeiten für Tonwerte und Farben werden vorgestellt sowie das Arbeiten mit Retusche-Werkzeugen. Auch der Einsatz von Ebenen wird intensiv besprochen. Sie erarbeiten im Kurs die wichtigsten Photoshop-Werkzeuge und befassen sich mit Ausgabeformaten. Seminarziel: Erstellen von Bilddateien, die für Print und Web geeignet sind. Voraussetzung: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und sind fit im Umgang mit Windows bzw. Mac OS. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 12. / 13. Okt. 2013
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13B 34430

Modul 2a: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Zu Beginn wird der grundlegende Unterschied zwischen Vektor- und Pixelgrafiken erläutert. Sie zeichnen zunächst einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen und befassen sich dann mit komplexeren Illustrationen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Bearbeiten mit dem interaktiv-Malen-Werkzeug sein. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge zu nutzen und befassen sich auch mit den Ausgabeformaten. Seminarziel: Konstruieren und Zeichnen eigener Illustrationen. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 2. / 3. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13B 34431

EDV

Modul 3a: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

InDesign ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug, das sich immer mehr in Agenturen und Verlagen durchgesetzt hat. Sie lernen in diesem Seminar Broschüren und Folder anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis hin zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Über den Printbereich hinaus ist InDesign auch sehr geeignet für Screendesign bei Bildschirmpräsentationen oder Web-Auftritten. Beides lernen Sie kennen inkl. typographischer Vorgaben und abschließender Reinzeichnung. Seminarziel: Layouten eines kleinen Print-oder Online-Auftritts. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 30. Nov. / 1. Dez. 2013
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13B 34432

Modul 1b: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Modul 1 haben Sie einen Großteil der Werkzeuge kennen gelernt und einen guten Einblick in die Ebenentechnik bekommen. Hieran anknüpfend beschäftigen Sie sich in diesem Seminar mit den vektororientierten Möglichkeiten, wie dem Erstellen von Beschneidungspfaden, den Formebenen und Vektormasken, fortgeschrittenen Ebenentechniken wie Maskierungsgruppen, Setmodi und erweiterten Fülloptionen. Auch das Arbeiten mit Kanälen ist ein zentrales Thema an diesem Wochenende und natürlich dürfen „Smartobjects" nicht unerwähnt bleiben. Seminarziel: Erstellen einer komplexen, druckfähigen Bildkomposition für Print und Web. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 11. / 12. Jan. 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13B 34433

Modul 2b: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Sie werden im Seminar lernen, mit der Symbolpalette zu arbeiten, die eigene Grafiken aufnehmen kann, die wiederum mit dem Symbole-Aufsprühen-Werkzeug aufgetragen werden und selbst auch als Grafik-Datenbank dienen. Sie beschäftigen sich mit den Möglichkeiten zum Generieren von 3-D-Grafiken und nutzen Kalligraphie-, Muster-, Spezial- und Bildpinsel, die sich individuell definieren lassen. Sie arbeiten mit Breitenwerkzeug, Borstenpinsel und Perspektivraster, das das einfache Erstellen von Szenen und Objekten in Ein-, Zwei- oder Dreipunktperspektive ermöglicht. So gerüstet, stellen Sie im Kurs eine komplexe Vektorgraftik fertig. Voraussetzung: Sie haben das Modul 2a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Illustrator. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 25. / 26. Jan 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13B 34434

Modul 3b: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Seminar steht die Medienproduktion im Bereich „Print" im Vordergrund. Ein großes Thema ist die Ausgabekontrolle. Von der Preflight - Einstellung in InDesign bis zur PDF - Kontrolle mit Acrobat überprüfen wir unseren Printauftritt. Typografische Feinheiten und Gestaltungsmittel zum perfekten Layout sind weitere Themen. Wir erstellen komplexe Tabellen, gehen auf die Buchfunktion ein und werden einen Index generieren. Das automatische Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses wird intensiv behandelt , auch in Verbindung mit der Kompatibilität zu Acrobat. Alternativ zum „Verpacken" konzentrieren wir uns auf die PDF-Einstellungen für die Druckausgabe und definieren im Distiller eine eigene Joboption. Seminarziel: Erstellen eines komplexen produktionsfähigen Printauftritts. Voraussetzung: Sie haben die Module 1a und 3a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop und InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Karin Krämer
Wochenende 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 14A 34437

Modul 3c: Digitales Publizieren mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Seitdem elektronische Lesegeräte wie das iPad oder andere Tablet PCs auf dem Markt sind, rückt das elektronische Publizieren immer mehr in den Fokus der Werbeagenturen und Verlage. In diesem Seminar erfahren Sie, wie digitales Publizieren funktioniert: egal ob ePub, Folio oder E-Magazin, interaktives PDF oder FLASH-Export aus InDesign. Sie lernen die interaktiven Möglichkeiten von InDesign kennen. Beispielsweise den Umgang mit Schaltflächen, den Einsatz des Overlay-Creators und den Folio-Builder. Am Ende des Seminars haben Sie ein kleines E-Magazin layoutet und mittels einer Vorschau am Monitor und auf einem Tablet PC auf Funktionalität überprüft. Voraussetzung: Sie haben das Modul 3b der Seminarreihe besucht oder sehr gute Kenntnisse in InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Karin Krämer
Wochenende 15. / 16. März 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 14A 34438

Fotos bearbeiten mit GIMP 2.8

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast

verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 23. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 34440

Vektorgrafiken mit Inkscape erzeugen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Mit Vektor-Zeichenprogrammen erstellt man Grafiken, die sich ohne Qualitätsverlust skalieren, also vergrößern lassen. Inkscape ist ein freies und quelloffenes Programm, das eine echte Alternative zu teurer Profi-Software bietet. Ob Plakate, Flyer, Logos, Elemente für Internet-Seiten oder Konstruktionszeichnungen - Inkscape ist für alles eine gute Wahl. Mit vielen und vielseitigen Werkzeugen lassen sich Linien und Formen, Farben und Farbverläufe, Texte und Pfade bearbeiten, dank Ebenen-Editor auch unabhängig voneinander. Objekte können in Pfade umgewandelt und importierte Grafiken vektorisiert werden. Erstellte Grafiken lassen sich als skalierbare Vektorgrafik-Datei (SVG) speichern oder z. B. als PS, EPS oder PDF exportieren, außerdem kann man die komplette Zeichnung oder Teile davon als PNG-Datei speichern. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 20. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 34442

Druckvorlagen mit Scribus erstellen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Wer schon einmal eine Druckvorlage für ein Faltblatt oder einen Flyer erstellt hat, wird bemerkt haben, dass diese Aufgaben nicht zu den Stärken von Textverarbeitungsprogrammen gehören. Spezielle Software für Layout und Satz aber ist meistens teuer. Das Open-Source-Programm Scribus bietet eine Alternative. Text, Grafiken und Gestaltungselemente lassen sich hiermit einfach und sicher in einem Dokument platzieren, egal ob ein- oder mehrseitig, ein- oder mehrspaltig. Musterseiten, Absatz- und Zeichenformate, die man natürlich auch selbst gestalten und variieren kann, erleichtern und beschleunigen die Arbeit. Scribus-Satzdateien lassen sich durch Wahl der entsprechenden Einstellungen in Postscript- oder PDF-Dateien überführen, die den Anforderungen aller Druckereien an die Druckvorstufe genügen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 15. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 34443

Malen, Schreiben, Rechnen am PC

Wir gestalten einen Jahreskalender 2014
Für Menschen mit Behinderung

Die letzten Monate des Jahres 2013 gehen langsam zu Ende und Weihnachten ist nicht mehr weit. Was schenke ich meinen Lieben? Wie wäre es mit einem selbstgestalteten Jahreskalender am PC? Egal, ob wir lieber Bilder mit verschiedenen Techniken und Werkzeugen malen, Geschichten und Gedichte für den Kalender (ab)schreiben oder Rechenaufgaben dafür erstellen - aus all deinen Lieblingsbeschäftigungen wollen wir mit dem Grafikprogramm Artweaver Free zwölf Seiten gestalten und daraus einen tollen Kalender erstellen.

Erika Oehne / Udo Kampen
Mi 13:00 - 14:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013 Neu
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 62
Am 23. Okt. 2013 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 34445

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern günstiger erwerben. U. a. aktuell „Adobe Creative Suite 6 Design Standard" für EUR 259. Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Mai 2013.

Blog- und Webdesign

Webdesign - Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Auszeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) als Stilvorlagen-Sprache lässt sich die Darstellung dieser Inhalte anpassen und für unterschiedliche Ausgabemedien (Bildschirm, Drucker etc.) vorgeben. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

Carsten A. Duske
Di und Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 8. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial
Kursnummer 13B 34500

Webdesign - Aufbaukurs

Multimedia-Einbindung, CSS für Fortgeschrittene, JavaScript und jQuery

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse in HTML5 und CSS3 mit der Einbindung von Multimedia-Objekten (Audio, Video), fortgeschrittenen CSS-Techniken (SASS), komplexen Layouts, ansprechenden CSS-Effekten und -Animationen und bietet eine Einführung in die Skriptsprache JavaScript sowie das beliebte, einsteigerfreundliche JavaScript-Framework jQuery. Responsive Design und Media Queries (CSS3) ermöglichen eine flexible Anpassung der Darstellung von Webseiten an unterschiedliche Auflösungen, was in Anbetracht der stetig steigenden Gerätevielfalt (Bildschirme, Tablets, Smartphones etc.) immer mehr an Relevanz gewinnt. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-, HTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign - Grundkurs).

Carsten A. Duske
Di und Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 19. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34501

EDV

Joomla! für den professionellen Einsatz

Wochenseminar

Mit Joomla! ist die Erstellung und Verwaltung Ihres Internetauftrittes sehr einfach, effizient und professionell. Unabhängig wie groß oder klein Ihre Wünsche und Projekte sind - Joomla! bietet viel Flexibilität, damit Sie ohne PHP Programmierkenntnisse eine Website aufbauen können. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden eine Beispielwebsite erstellen. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
13. - 17. Jan. 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 229
Kursnummer 13B 34510B

BU

Joomla! - Fortgeschrittenenkurs

Template Frameworks

Es gibt eine große Anzahl von effizienten und flexiblen Template Frameworks für Joomla!, die sich sehr gut eignen, Templates zu entwickeln. Gerade wenn Sie Ihre Webseite grundlegend selber gestalten möchten, sich aber nicht sonderlich mit PHP, HTML und CSS auskennen, finden Sie in diesen Templates eine sinnvolle Unterstützung. Im Seminar wird der Umgang mit den Frameworks geübt, es werden Ihnen eine Reihe an Tipps gegeben, und es wird auf Fragen eingegangen. Die Grundlagen von CSS und HTML werden erklärt, stehen allerdings nicht im Vordergrund des Seminars. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
Wochenende 25. / 26. Jan. 2014,
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
2-mal (16 Ustd.), 15 Tn., EUR 139
Kursnummer 13B 34511

Neu

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Webseiten erstellen mit TYPO3

Wochenseminar

TYPO3 ist das bekannteste Framework Content Management System (CMS) im deutschsprachigen Raum. Lernen Sie Schritt für Schritt durch den Aufbau einer Beispielwebseite die Flexibilität des CMS kennen. Das Seminar vermittelt den Teilnehmenden das notwendige Wissen, um später alleine ein Projekt mit TYPO3 zu erstellen, zu verwalten und Problemlösungen eigenständig zu recherchieren. Es werden verschiedene hilfreiche Dokumentationen sowie Bücher vorgestellt.
Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit TYPO3. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
20. - 24. Jan. 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 229
Kursnummer 13B 34520B

BU

CAD-Anwendungen

AutoCAD I

Grundkurs

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett" unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Geometrie; Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Ralf Engels
2 Wochenenden
25. - 27. Okt. und 1. - 3. Nov. 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
32 Ustd., 10 Tn., EUR 225 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34600

AutoCAD II

Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie. Im Aufbaulehrgang werden folgende Themen behandelt: Blöcke und Bibliotheken, Editieren mit Griffen, Polylinien, Benutzerkoordinatensysteme, Fortgeschrittene Bemaßungstechnik, Xrefs und Rasterbilder, Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich, Messen und Teilen

Ralf Engels
2 Wochenenden
23. / 24. Nov. und 30. Nov. / 1. Dez. 2013
Sa 9:00 -16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
24 Ustd., 10 Tn., EUR 195 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34601

Programmierung

Visual Basic 2010 und VBA

VBA für Excel

Visual Basic (VB) ist eine der modernen Programmiersprachen, mit denen man Windows-Programme selbst programmieren kann. Die Sprache ist leicht zu erlernen und lehnt sich an die lange Tradition der Sprache Basic an. An Beispielen werden die Grundelemente der Sprache erklärt. Inhalte: Erläuterung der Programmiertechnik unter VB, Kontrollstrukturen, Verwendung von Schleifen und Prozeduren, Aufbau eines Formulars, Erstellen von Prozeduren und Funktionen, Klassen und Objekte, Fehlerbehandlung und Fehlersuche. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel orientierte Einführung in das Thema VBA. Inhalte: Excel-Tabellen-Bearbeitung mit VBA, Excel-Diagramme-Bearbeitung mit VBA, Excel-Anwendung mit Makros u. VBA automatisieren. Voraussetzung: gute Windows- und Tabellenkalkulationskenntnisse. Zielgruppe: künftige Anwendungs-Programmierende, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten.

Bel Zeroug
Wochenende 6. - 8. Dez. 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 10 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 34650

Internet und Social Media

Facebook

Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Die sozialen Netzwerke im Internet boomen, insbesondere Facebook ist in aller Munde. Dabei erfreut sich das Netzwerk nicht nur jüngerer User, immer mehr ältere Generationen melden sich an. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie praxisnahes Wissen und Hintergrundinformationen. Sie erfahren, wie solche Präsenzen erstellt werden und auf welche Sicherheitseinstellungen dabei zum Schutz der Privatsphäre zu achten sind. Lernen Sie die Vor- und Nachteile kennen und finden Sie heraus, was Ihnen dieses Portal bietet. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters.

Frank Gaertner
Di 22. Okt. 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 34800

YouTube

Zeigen Sie der Welt Ihre Videos

Täglich sorgt die Webseite YouTube für Lacher, begeisterte Jauchzer und sehnsüchtige Seufzer. Das Angebot dieser Plattform scheint schier grenzenlos: es werden nicht nur selbst gedrehte Filme ins Netz gestellt, sondern auch Schätze der Fernseh- und Musikgeschichte ausgegraben, in internettaugliche Videoformate verwandelt und mühevoll hochgeladen. Die YouTube-Mitglieder danken es mit Kommentaren, Anregungen oder Lob. Doch wie funktioniert das Ganze, was kostet es und was ist überhaupt rechtlich erlaubt? Lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten von YouTube begeistern. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters.

Frank Gaertner
Di 5. Nov. 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 34801

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Skype

Kostenfreie Bildtelefonie über das Internet

Skype-Kunden können weltweit kostenfrei von PC zu PC über das Internet telefonieren. Skype bietet darüber hinaus Videobildtelefonie, Konferenzgespräche, Chat und Dateiübertragung. Sogar Verbindungen ins Festnetz oder zu Mobiltelefonen sind möglich (kostenpflichtig). Im Kurs erfahren Sie, wie Sie einen Skype-Account anlegen, dort ihr Profil anlegen, welche technischen Voraussetzungen Sie benötigen und welche Unterschiede es zwischen den kostenfreien und kostenpflichtigen Funktionen gibt. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters.

Ricardo Santanna
So 2. Febr. 2014, 10:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 34802

Prezi

Moderne Präsentation im Web

Prezi ist die moderne Alternative zu Ihren herkömmlichen Präsentationen - ob privat oder im Unternehmen. Statt Präsentationsfolien nacheinander durchlaufen zu lassen, breiten Sie mit Prezi Ihre Texte, Grafiken, Fotos oder Videos auf einer freien Fläche aus. Sie gruppieren Ihre Inhalte ganz unkompliziert und intuitiv frei in Größe und Position und der Zuschauer wird durch geführtes Hinein- und Heraus-Zoomen mitgerissen. Als Webware ist Prezi unabhängig vom Betriebssystem anwendbar. Voraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse. Hinweis: Im Seminar wird die Online-Variante von Prezi verwendet; Sie erstellen einen Account, und Ihre Präsentationen sind online öffentlich einsehbar. Bitte beachten Sie zudem die AGB des Anbieters.

Ricardo Santanna
Sa 1. Febr. 2014, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10 Ustd., 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 34803

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

eBay für Einsteiger

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollten so gerne zum Konzert, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 18:00 - 22:00 Uhr, ab 17. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 59
Kursnummer 13B 34804

Smartphones und Tablet-PCs

Apple iPad

Einsteigerkurs

Tablet-Computer sind zurzeit der Wachstumsgarant für die Computerbranche. Das iPad allen voran. Für viele ist es der ideale Computer für die Couch, den Sessel oder das Bett, um „ein wenig im Netz zu Surfen". In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Gerät, mitgelieferte Apps werden Ihnen erklärt, und es werden Ihnen neue produktive Apps vorgestellt. Wir zeigen Ihnen außerdem, wie Sie Fotos und Musik verwalten und selbst machen, Videos aufnehmen und Bilder zeichnen. Bitte mitbringen: ein eigenes iPad (iOS 5 oder höher) und Netzteil.

Torsten Dobe
Wochenende 15. / 16. Nov. 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34901

Torsten Dobe
Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 15. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34902

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Apple iPhone

Für Einsteiger in kleiner Gruppe
Sie sind Besitzer eines iPhones, glauben aber, noch nicht alle seine technischen Möglichkeiten zu kennen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Strukturiert aber auf Ihre individuellen Wünsche eingehend wird in einer kleinen Gruppe der grundlegende Umgang mit dem iPhone und dessen Betriebssystem iOS gezeigt und ein umfassender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: das eigene iPhone 4 oder höher und Netzadapter.

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 5. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34910

Oliver Schultz
Wochenende 30. Nov. / 1. Dez. 2013
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34911

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 7. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34912

Android - Das Smartphone-Betriebssystem

Grundlagen und praktische Übungen
Die meisten Smartphone-Hersteller statten ihre modernen Mobiltelefone inzwischen mit dem Betriebssystem Android von Google aus. Wie Sie Ihr Android-Smartphone anhand Ihrer Bedürfnisse einstellen und effektiv nutzen, zeigen wir Ihnen in dieser Veranstaltung. Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durchgeführt. Folgende Themen werden behandelt: Telefonfunktionen, Internet surfen, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte verwalten, Apps installieren, Oberfläche anpassen, Stromspartipps uvm. Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone ab Version 2.3 und Netzadapter.

Ricardo Santanna
Wochenende 11. / 12. Jan. 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 34920

Android - Apps selber programmieren

Für Einsteiger
Im Seminar werden die grundlegenden Konzepte, Elemente und Schnittstellen des Google-Betriebssystems Android behandelt. Es werden Grundlagen der Progammierung in Java und Grundlagen der Mobiltelefontechnik vermittelt. Hierbei steht das kostenfreie Entwicklungsprogramm Android SDK für Apps im Fokus. Um die entwickelten Apps auf ihre Funktion hin zu prüfen, wird im Seminar ein virtuelles Android-System in einer virtuellen Maschine auf dem PC eingerichtet. Die erstellten Apps können am Ende auf das eigene Smartphone übertragen werden. Voraussetzungen: Fundierte Computerkenntnisse, Android-Kenntnisse, Programmierkenntnisse (siehe Webdesign - Grundkurs). Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone ab Version 2.3 und Netzadapter.

Ricardo Santanna
Wochenende 8. / 9. Febr. 2014
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 13B 34921
Neu

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Prämiengutscheine können nur noch bis zum 30. Nov. 2013 ausgestellt werden. Weiterhin muss die geplante Weiterbildung bis zum 31. Mai 2014 abgeschlossen sein. Infos: im Internet www.bildungspreamie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663
bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de

EDV für die Generation 50plus

Einblick in Windows 8 für Senioren

Am Vormittag
Dieser Kurs richtet sich an Windows-Benutzer, die einen ersten Einblick in das Microsoft Betriebssystem Windows 8 bekommen möchten. Sie erfahren Unterschiede und Neuerungen gegenüber den Vorgängerversionen. Erste Aufgaben werden Sie mit dem Startbildschirm erledigen und bekommen einen Überblick über Kacheln und Apps. Weitere Themen sind: Desktop anpassen, mit Sprunglisten arbeiten, Arbeiten mit den Kacheln, Termine und Kontakte, Aufbau und Arbeiten mit dem neuen Explorer, Infos zum Mobilitätscenter und Touchscreen sowie dem Aufbau von Office 2010. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Vorkenntnisse.

Manfred Deutsch
Fr 9:30 - 12:00 Uhr, ab 25. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34950
Neu

_Einführungen
in Word, Excel, PowerPoint,und Outlook
finden Sie ab Seite 63.

Computereinstieg mit Windows 7

Am Nachmittag

Da steht er nun, der neue Computer. Wie war das noch? Einschalten und loslegen? Ohne kompetente Anleitung ist das für die meisten wohl leichter gesagt als getan. Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt des Betriebssystems „Windows 7" und eine solide Grundlage für den Besuch der weiterführenden Kurse aus unserer Reihe „EDV für die Generation 50plus".

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
9-mal (27 Ustd.), 10 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13B 34951

Einstieg ins Internet

Am Nachmittag

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Praxis werden in diesem Kurs spannende Einblicke in das Internet vermittelt. Wie komme ich überhaupt ins Internet? Wie suche ich systematisch nach Informationen? Welche Internetseiten helfen mir weiter, z. B. bei Fragen zur Reiseplanung? Wie verschicke und empfange ich E-Mails? Was sind Foren, Blogs und Twitter? Und - nicht unwesentlich - wie schütze ich meinen Computer und meine privaten Daten? Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 29. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 34952

Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

eBay für Senioren

Am Vormittag

Sie wollten so gerne zum Konzert, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Neu
Fr 9:00 - 12:00 Uhr, ab 29. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (11 Ustd.), 15 Tn., EUR 59
Für NWZ-Card Inhaber EUR 54
Kursnummer 13B 34953

Apple iPad für Senioren

In Ihrem Tempo

Das iPad ist ein einfach verständlicher und kleiner tragbarer Computer, der die Handhabung durch seinen berührungsempfindlichen Monitor auch denjenigen zugänglich macht, die sonst wenig technikinteressiert sind. Einfach durch das Internet surfen, E-Mails schreiben oder Fotos bearbeiten - alles mit einem Fingertipp. Gerade Senioren finden immer mehr Freude im Umgang mit der neuen Technik, gerade weil die Industrie diese Generation für sich entdeckt hat und mit ihrem Produkt auf sie eingeht - so auch wir: In diesem Kurs wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen, in dem Tempo, welches Sie benötigen, um einen sicheren Umgang mit dem iPad zu erlernen. Bitte mitbringen: Das eigene iPad ab Version 2 und Netzadapter. Bitte auf aufgeladenen Akku achten.

Torsten Dobe
Neu
Wochenende 25. / 26. Okt. 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
12 Ustd., 12 Tn., EUR 89
Für NWZ-Card Inhaber EUR 84
Kursnummer 13B 34954

| Filmvergnügen im Original |

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!
In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme beginnen jeweils sonntags um 11:30 Uhr.

REALITY
29. Sept. 2013 (Italienisch)

No!
10. Nov. 2013 (Spanisch)

Hur många lingon finns det i världen – Die Kunst, sich die Schuhe zu binden.
8. Dez. 2013 (Schwedisch)

Lincoln
12. Jan. 2014 (Englisch)

Les Emotifs Anonymes – Die anonymen Romantiker
23. Febr. 2014 (Französisch)

Eintritt EUR 8,50; für Kursteilnehmende der VHS kostet der Eintritt EUR 7.

Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.

Casablanca
Programmkino am Pferdemarkt, Johannisstr. 17, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/884757 - www.casablanca-oldenburg.de

| Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende |

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern günstiger erwerben. U. a. aktuell „Adobe Creative Suite 6 Design Standard" für EUR 259. Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Mai 2013.

Allgemein- und Gesellschaftswissen_4

Von Politik und Gesellschaft bis Religion und Philosophie

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Politik und Gesellschaft

Politik aktuell

Mit dieser Veranstaltungsform bietet die VHS in jedem Semester ein Forum, aktuelle politische Themen zwischen Politikern und interessierten Bürgern abzuklären und zu diskutieren. Die Abendveranstaltung wird im Studio des Oeins aufgezeichnet und im Programm des Oeins übertragen. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Die Aufzeichnungen finden jeweils montags von 18:00 - 20:15 Uhr statt, am folgendem Mittwoch wird die Sendung ab 19:15 Uhr ausgestrahlt. Sie finden den Sender im Kabelnetz, Sonderkanal 20.

Adolf Schröder
9. Sept., 7. Okt., 11. Nov. und 9. Dez. 2013 und 6. Jan. 2014, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Raiffeisenstr. 25; Fernsehstudio, je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13B 11001 - 11005

Aus Gesellschaft und Politik

Diskussionsrunde zu selbst gewählten politischen Themen

Interessiert Sie, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Möchten Sie mit anderen darüber sprechen, was in der kommunalen, Landes-, Bundes- oder internationalen Politik geschieht? Dann bietet sich dieser Gesprächskreis an, in dem Sie mit den anderen Teilnehmern die Diskussionsthemen bestimmen.

Adolf Schröder
Mi 9:15 - 10:45 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 59 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11010

Oldenburger Gespräche

In dieser Veranstaltungsreihe werden Personen vorgestellt, die in Stadt oder Region wichtige Aufgaben in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft oder Kultur übernommen haben. Im Gespräch sollen die besonderen Werdegänge und Aufgabenbereiche, persönliche Beweggründe und Zielsetzungen deutlich werden.

Die OLDENBURGER GESPRÄCHE finden im Aufnahmestudio des Lokalsenders oldenburg eins (oeins) statt. Wer jeweils Gesprächspartner im OLDENBURGER GESPRÄCH ist, wird in der Presse, auf unserer Webseite und im VHS-Newsletter mitgeteilt. Die Aufzeichnungen beginnen montags um 18:00 Uhr. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Ausgestrahlte Sendungen beginnen jeweils um 19:15 Uhr. Sie werden häufig wiederholt. Das Programm des oeins finden Sie unter www.oeins.de.

Adolf Schröder
Mo 23. Sept., 21. Okt., 25. Nov., 16. Dez. 2013 und 20. Jan. 2014, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Raiffeisenstr. 25; Fernsehstudio, je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13B 11021 - 11025

Deutschland in Europa

Kooperation und Moderation: Adolf Schröder

»... als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen«, hat sich das Deutsche Volk in der Präambel des Grundgesetzes verpflichtet. Seit 60 Jahren ist der europäische Einigungsprozess auf den Weg gebracht – schrittweise und immer wieder mit umstrittenen Fortschritten.

Seit vielen Semestern gehören diese Themen zum Programm der VHS. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Europa-Union / Europäische Föderalisten Oldenburg e. V." werden diese Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen der Europapolitik fortgesetzt. Auch in der Sendereihe „Europa im Gespräch" im Bürgersender „oldenburg eins" werden weiterhin Mitglieder des Europäischen Parlaments und Experten aus internationalen Organisationen zu Wort kommen.

Hinweise und Informationen zu aktuellen europapolitischen Veranstaltungen der VHS finden Sie unter der Rubrik Aktuelles, in Aushängen und der Tagespresse.

Wirtschaft zum Feierabend

In Kooperation mit dem Institut für Ökonomische Bildung (IÖB) in Oldenburg

Das Internet und andere Medien bieten eine Fülle unterschiedlicher Informationen zu ökonomischen Fragen. Mit der neuen Reihe „Wirtschaft zum Feierabend" wollen wir etwas Orientierung schaffen, indem wir in einer lockeren Atmosphäre brisante Themen aus der aktuellen ökonomischen Debatte von Fachleuten vorstellen und anschließend offen über sie diskutieren.

Während der Veranstaltung gibt es die Möglichkeit, Getränke zu erwerben.

Kursnummer 13B 11030 - 11032

Die Funktionsweise von Wettbewerb und Märkten

Einer wird gewinnen?

Mit „Konkurrenz" oder „Wettbewerb" verbinden viele Menschen eine Ellbogenmentalität, bei der sich die Stärkeren durchsetzen und die Schwachen auf der Strecke bleiben. Auch der Begriff „Markt" ist häufig mit „marktradikal" und „zügellos" - auf Kosten der Schwächeren in der Gesellschaft - im Denken verknüpft. Doch der Markt und das Wettbewerbsprinzip sind von elementarer Bedeutung in unserer freiheitlichen Wirtschaftsordnung, und wir profitieren täglich in vielfältiger Weise von ihnen. Somit gilt es, die Funktionsweise des Wettbewerbs auf Märkten, aber auch die Ursachen immer wieder auftretender Probleme und Kontroversen tiefergehend zu analysieren.

Institut für Ökonomische Bildung
Do 26. Sept. 2013, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
20 Tn., EUR 3 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11030

Energiesparen und Klimaschutz

Ein Platz an der Sonne?

Dass Energiesparen nicht nur einen Beitrag zum Klimaschutz leistet, sondern auch den eigenen Geldbeutel gut tut, ist eine Binsenweisheit. Aktuellen Studien zufolge werden aber bei Weitem nicht alle Einsparmöglichkeiten genutzt. Fehlt es

an Informationen? Fehlt der gute Wille? An diesem Abend geht es nicht nur um diese Fragen, sondern auch darum zu klären, warum wir alle für den Ausbau der erneuerbaren Energien sind, uns jedoch mit dem Windrad vor der eigenen Haustür schwer tun. Die ökonomische Sicht kann dabei interessante Hinweise liefern.

Institut für Ökonomische Bildung
Do 31. Okt. 2013, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
20 Tn., EUR 3 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11031

Gerechtigkeit zwischen Managerbonus und Mindestlohn

Wer wird Millionär?
Die Frage nach der Gerechtigkeit in der Sozialen Marktwirtschaft wird seit der Finanzkrise zunehmend gestellt, nicht nur im Wahlkampf. Wie viel dürfen Manager verdienen? Muss der Staat Löhne regulieren? Brauchen wir eine Vermögenssteuer? Soll es Mindestlöhne in allen Branchen geben? Komplizierte Fragen, die nur auf der Grundlage eines Verständnisses ökonomischer Zusammenhänge sinnvoll zu diskutieren sind. Vortrag und Austausch möchten deshalb einen Beitrag dazu leisten, die emotionale Diskussion ein Stück weit zu versachlichen und entsprechende Denkanstöße zu liefern.

Institut für Ökonomische Bildung
Do 28. Nov. 2013, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
20 Tn., EUR 3 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11032

| Die VHS Oldenburg on air |

Die Radiosendung „Vor Ort" ist eine Kooperation der VHS und dem Lokalsender Oeins. Die Gemeinschaftsproduktion zu gesellschaftlichen und kulturellen Themen können Sie jeden Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr und als Wiederholung jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf UKW 106,5 MHz und 92,75 im Kabel hören: www.oeins.de

oldenburg eins lokalsender

Oeins - Lokalsender Oldenburg
Bahnhofstr. 11, 26122 Oldenburg
fon 0441 2188844, fax 0441 2188840

Der gut versteckte Mangel

Analphabetismus in der Wissensgesellschaft
In Deutschland leben 7,5 Millionen Analphabeten. Wie bewältigt jemand heutzutage seinen Alltag, der nicht lesen und schreiben kann? Während der Veranstaltung erfahren Sie mehr über das gesellschaftliche Problem Analphabetismus. Im Anschluss an den Informationsteil werden Sie Gelegenheit haben, mit Menschen, die erst im Erwachsenenalter Lesen und Schreiben lernen, ins Gespräch zu kommen und an ihren spannenden Geschichten teilzuhaben.

Achim Scholz
Mi 13. Nov. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich. Um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit in der Volkshochschule wird gebeten.
Kursnummer 13B 11065

Geschichte und Zeitgeschichte

Natur und Mensch in der Geschichte

Weltbilder und ihr Wandel. Teil I: Mittelalter
Die Veranstaltung gilt dem Wechselverhältnis von menschlicher Lebenswelt, also der Kulturlandschaft und ihrer Entwicklung, und freier Natur (Wildnis, Wald, Moor) in der mittelalterlichen Weltvorstellung. Es geht um die Auffassungen von natürlicher Welt und ihren Wandel seit der Christianisierung; dabei sollen vor allem religions- und mentalitätsgeschichtliche Fragen anhand literarischer Quellen, auch Märchen erörtert werden.

Prof. em. Dr. Heinrich Schmidt
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
12-mal (24 Ustd.), 50 Tn., EUR 65
Kursnummer 13B 11130

Familienforschung

Mein Ur-Ur-Urgroßvater war ein Seeräuber?
Ahnentafeln aufstellen, alte Schriften entziffern, historische Kirchenbücher aufspüren: Das sind die Themen dieses Seminars. Zudem besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich einschlägige Computerprogramme anzuschauen und sie auszuprobieren. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Staatsarchiv statt.

Werner Honkomp
Do 17:30 - 19:00 Uhr, ab 24. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Am 28. Nov. 2013 findet die Veranstaltung im Staatsarchiv statt.
Kursnummer 13B 11145

Wohltäterin, Erleuchtete, Verführerin

Frauen im Buddhismus
Wir beschäftigen uns mit dem Bild der Frau im Buddhismus. Dabei sind die Rollen so vielfältig wie die Gesellschaften, in denen der Buddhismus das Leben prägt. Dabei entdecken wir wohltätige, hoch gebildete und weise Frauen, erleuchtete Frauen, sowie Bilder von notorischen Nervensägen und Verführerinnen, die die Moral der Männer bedrohen. Spannend ist das Verhältnis dieses religiösen Fundaments zur Lebenswirklichkeit von Frauen.

Birte Plutat
Fr 27. Sept. 2013, 17:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
4 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer 13B 11252

Religion und Philosophie

Woher kommt Halloween?

Mythologie und Heldengeschichten aus dem alten Irland
Cuchulain war der stärkste aller Krieger der Kelten, selbst nach seinem Tod hielt er allein eine ganze Armee auf. Prinzessin Branwen konnte Menschen in Vögel verwandeln, damit sie Hilfe holen konnten, als sie in Not war. Die irische Mythologie ist voll von wunderbaren, meist traurigen Geschichten, die einen tiefen Einblick in keltische Gedankenwelten ermöglichen. Die Geschichten aus dem alten Irland werden die keltische Mythologie näher bringen, die früheste europäische Literatur wieder beleben und erklären, warum keltische Feste wie Halloween und Walpurgis wieder so aktuell sind.

Dr. Hans-Joachim Schepker
Di 29. Okt. 2013, 19:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 20 Tn., EUR 15
Kursnummer 13B 11253

Allgemein- und Gesellschaftswissen_4

Religion und Philosophie / Integration und Toleranz

Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung

Wir bieten Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung an.
Einen Flyer mit den Angeboten bekommen Sie bei der Volkshochschule Oldenburg und im Internet unter www.vhs-ol.de/handicappedpeople

Tod und Trauer im Judentum

In dieser Veranstaltung geht es um das letzte Ereignis im Leben - das Sterben - aus der Perspektive des Judentums. Einen jüdischen Friedhof haben viele schon gesehen, aber warum gibt es in Oldenburg zwei davon? Wie läuft eine Beerdigung ab? Welche Trauerbräuche gibt es? Was kommt nach dem Tod? Wie kam der Tod überhaupt in die Welt? Diese und viele weitere spannende Fragen werden Ihnen an diesem Vormittag mit rabbinischer Kenntnis beantwortet.

Rabbiner Jona Simon
So 17. Nov. 2013, 9:00 - 12:00 Uhr
Jüdische Gemeinde; Wilhelmstr. 17; Oldenburg
4 Ustd., 30 Tn., EUR 12
Kursnummer 13B 11255

Wege in die Philosophie

Suche nach den wichtigsten Antworten

In diesem Kurs wird klassische philosophische Lektüre, Gespräch und eigenes Schreiben miteinander verbunden. In jeder Sitzung befassen wir uns mit Texten von Autoren der Antike bis zur Gegenwart, die sich jeweils mit einer der großen Fragen der Philosophie beschäftigen. Die Teilnehmenden führen während des Kurses ein philosophisches Tagebuch, in dem eigene Antworten auf diese Fragen versucht werden. So vertieft jeder für sich den Dialog mit der Philosophie.

Nadja Göbel / Bastian Sanders
Mi 11:00 - 12:30 Uhr, ab 23. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 59
Für NWZ-Card Inhaber EUR 54
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11262

Philosophischer Salon

Neues sehen, frei denken

In gepflegter, aber lockerer Atmosphäre bietet der Philosophische Salon die Möglichkeit, persönliche Meinungen und Selbstverständlichkeiten kritisch zu sehen und zu entwickeln. Das moderierte Gespräch wird sich jeweils einem sich aus dem aktuellen Zeitgeschehen ergebenden Thema widmen. Es wird philosophische Literatur aufbereitet, um daraufhin eine interessante Fragestellung ableiten zu können. Bei dem Philosophischen Salon geht es allerdings nicht darum, die wissenschaftlichen Texte zu interpretieren, sondern einen Abend niveauvoller Gesprächskultur zu genießen.

Nadja Göbel
Sa 26. Okt. 2013, 16:15 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
3 Ustd., 10 Tn., EUR 22 (inkl. Sekt und Kaltgetränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 11263

Demokratiezentren

Die VHS Oldenburg ist Mitglied im Netzwerk **„Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung"**. Dieses wird gefördert und koordiniert von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung. Ziel des landesweiten Programms ist, die regionalen Zentren im Bereich der Erwachsenbildung zu etablieren, um gemeinsam für Demokratie und gegen Extremismus zu agieren. Die Projektpartner der VHS sind die Akademie der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und der Präventionsrat Oldenburg.

Informationen über aktuelle Veranstaltungen im Rahmen des Netzwerks in Oldenburg finden Sie unter der Rubrik „Aktuelles" auf unserer Internetseite und in der Tagespresse.

Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung

Nie wieder machtlos!

Gegen rechte Parolen argumentieren lernen

Vielleicht waren Sie auch schon einmal sprachlos angesichts einer fremdenfeindlichen Parole im Kreise der Freunde, der Familie oder der Kollegen. Durch die Begegnung mit Stammtischparolen wird zunächst unangenehm spürbar, dass jede Gesellschaft über die Inhalte ihrer Kommunikation „rassistisch" verfasst ist. In dieser Veranstaltung lernen Sie Tipps zur kritischen Auseinandersetzung mit fremdenfeindlichen Sprüchen und dem verdeckten Rassismus in der Gesellschaft. Nicht nur eine Fremdsprache, sondern auch eine Sprache der Zivilcourage ist erlernbar!

Dr. Torsten Reters
Fr 25. Okt. 2013, 15:30 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
5 Ustd., 19 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes „Demokratiezentren Niedersachsen" statt.
Kursnummer 13B 11265

Integration und Toleranz

Basislehrgang für Integrationslotsen

Ein Projekt zur Unterstützung ehrenamtlicher Integrationsarbeit

Erfolg oder Misserfolg der Integration von Migranten entscheidet sich vor Ort - in den Städten, Stadtteilen und Wohnvierteln. Hier setzt das vom Land Niedersachsen geförderte Projekt „Integrationslotsen" an. Integrationslotsen sollen Zuwanderern bei der Orientierung in einer noch fremden Umgebung helfen und sie bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration unterstützen. Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich ehrenamtlich an der Integrationsarbeit beteiligen möchten, werden in einem Lehrgang für ihre Arbeit geschult. Soziale und kommunikative Kompetenzen werden gefördert, Kenntnisse über Integrationsverläufe vermittelt. Parallel dazu läuft die Spezialisierung mit 52 Unterrichtsstunden, die während des Lehrgangs mitgeteilt werden.

Yasemin Kocatas
Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Di 17:30 - 21:00 Uhr und Sa 9:00 - 15:00 Uhr
ab 3. Sept. 2013 | Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.
PFL; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
9-mal (48 Ustd.), 16 Tn., EUR 24
Kursnummer 13B 11300

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

DAS KREATIVE DRUCKHAUS

Gerhard Druck

GD

Jetzt online

Kalkulieren und bestellen Sie Ihre Druckprodukte online auf:

www.gerhard-druck.de

Zeitungen | **Magazine**

Beilagen | **Kataloge**

Gerhard Druck GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1
26632 Ihlow - Riepe

Info-Line
04928 / 9110 - 0

www.gerhard-druck.de
info@gerhard-druck.de

Ratgeber und Praxis_5

Von Familie und Persönlichkeit bis Handwerk und Technik

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Familie und Persönlichkeit

Gewaltfreie Kommunikation

Worte wirken Wunder

Man sieht sich gerne zweimal, aber Gespräche bzw. Auseinandersetzungen sind häufig von Ängsten oder Schuldzuweisungen geprägt. Die Methode der gewaltfreien Kommunikation ermöglicht es, eigene Bedürfnisse ebenso wie die der Gesprächs- bzw. Konfliktparteien zu erkennen, zur Sprache zu bringen und anzuerkennen. Wertschätzende Haltung und Achtsamkeit ermöglichen es, die ausgetretenen Pfade der Be- und Verurteilung des Anderen zu verlassen und Gelassenheit und Freiheit hinzuzugewinnen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Daniela Pfeiffer
Sa 2. Nov. 2013, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10 Ustd., 16 Tn., EUR 59
Kursnummer 13B 13500
GSG Mieterrabatt

Geistig fit - Das Köpfchen will trainiert sein

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wie war der Name? Was wollte ich einkaufen? Die Ereignissen der modernen Gehirn- und Gedächtnisforschung zeigen eindeutig: Funktionen und Fähigkeiten, die wir nicht mehr trainieren oder abrufen, verkümmern. Das altbekannte und inzwischen auch wissenschaftlich fundierte Sprichwort „Wer rastet, der rostet!" gilt auch für unser Gehirn.
Inhalte: Merktechniken, Gehirn-Jogging, Übungen zur Stärkung der Konzentration.

Anke Rümenapp
Mo 28. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 10 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 13501

Geistig fit - Das Köpfchen will trainiert sein

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Inhalte: Das menschliche Gehirn und dessen Aufbau und Funktionsweise, Merktechniken, Gehirn-Jogging, Übungen zur Stärkung der Konzentration, Wege der kreativen Problemlösung, Logisches Denken, Wahrnehmung, Denkflexibilität.

Anke Rümenapp
Wochenende 22. / 23. Nov. 2013
Fr 17:30 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
14 Ustd., 14 Tn., EUR 109
Für NWZ-Card Inhaber EUR 99
Kursnummer 13B 13502

Familienbiographie im Blick

Folgen von Tabuisierung und Rücksichtslosigkeit für Kinder

Gesellschaften und Familien leben aus ihrer Tradition und ihrem Erbe heraus wie auch jedes Individuum auf seine Geschichte und Herkunft aufbaut und sein Potential hinzu gibt. So sind Kinder auch eine „Komposition" aus den vorausgehenden Generationen, aus denen heraus sie aufgewachsen sind. Darf ein Kind diesen Generationen nicht verbunden sein oder ist der Zugang zu diesen ihm versperrt, so kann sich das leidvoll auswirken. Wie eine achtungsvolle Verbundenheit mit vorausgehenden Generationen gelingen kann, die unseren psychischen Haushalt kräftigt und unserer „Vervollständigung" dient, ist Inhalt dieses Kurses.

Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 6. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (8 Ustd.), 14 Tn., EUR 60
Kursnummer 13B 13503

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt

Die Patientenverfügung - ist sie eigentlich sinnvoll und welche Formulierungen sind rechtsgültig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 6. Nov. 2013, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., EUR 17 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 13520

Recht und Finanzen

Elternunterhalt

Wer zahlt bei Pflegebedürftigkeit?

Wenn die eigenen Mittel älterer, pflegebedürftiger Mitmenschen nicht ausreichen, um die Heimkosten zu decken, springt die Sozialhilfe ein und nimmt Rückgriff bei den Kindern. Diese sind unter bestimmten Umständen zur Unterhaltszahlung verpflichtet. Der Vortrag beschäftigt sich mit den hieraus folgenden Fragen für die Betroffenen gemäß aktueller Rechtsprechung: Wie weit gehen Auskunftspflichten? In welcher finanziellen Höhe kann ich in Anspruch genommen werden? Welche Belastungen werden anerkannt? Ist mein Vermögen, vor allem meine Immobilie, gefährdet? Werden auch meine Geschwister herangezogen?

Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht
Karin Schulze
Mi 13. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 11 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 14000

Altersvorsorge strukturiert planen

Die wichtigste wirtschaftliche Entscheidung im Leben

Altersarmut wird immer mehr zur realen Bedrohung. Doch wie groß ist die Versorgungslücke unter Berücksichtigung von Steuern und Inflation tatsächlich im Ruhestand? Welches Kapital ist notwendig, um diese Lücke zu schließen, und wie hoch ist die notwendige Sparrate? Welche Altersvorsorge-Schicht erfüllt die gewünschten Anforderungen und wie lassen sich Angebote fair vergleichen? Diese und insbesondere die Fragen der Teilnehmer werden klar und verständlich beantwortet.

Dipl. Oec. Michael Hollmann
Di 22. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 13B 14001
GSG Mieterrabatt

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge

„Grün angemalt" oder glaubwürdig?

Nachhaltigkeitsdebatten sind bekannt aus den Bereichen Ernährung und Bauen. Zunehmend wächst auch in Deutschland das Interesse, Geldanlagen nachhaltig zu investieren - ob für die Altersvorsorge oder als Einmalanlage. Erfahren Sie an diesem Abend u. a. wie der Markt für nachhaltige Vorsorge/Anlagen aussieht, wie Nachhaltigkeitsratings gestaltet sind und welche Anlageklassen überhaupt zur Verfügung stehen. Anschließend können Sie „grün angemalte" von glaubwürdigen Lösungen unterscheiden.

Henning Schmidt
Di 28. Jan. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 13B 14002
GSG Mieterrabatt

Vortrag: Offene Immobilienfonds

Wie geht es weiter?

Einst beliebte Anlageform: offene Immobilienfonds versprachen, mit geringem Kapitaleinsatz in begehrtes „Betongold" anlegen zu können. Doch seit der Krise 2008 ist nichts mehr wie es war! Neue Gesetze sollen die Verfügbarkeit einschränken, was bedeutet das für die Zukunft der Anlageklasse? Was geschieht mit den eingefrorenen Vermögen? Gibt es Alternativen? Antworten gibt der Dozent - auch anhand der Erfahrungen der Teilnehmer. Diese kommen auch im ausgiebigen Disskusionsteil zu Wort.

Carsten Helms
Mi 30. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 14003
Neu

Vortrag: Mittelstandsanleihen

Anlagealternative in der Niedrigzinsphase?

Anleihen, Renten, Bonds - Synonyme für sichere Geldanlagen. Doch kann man das so stehen lassen? Nach welchen Kriterien lässt der größte Teilmarkt im Anlageuniversum aufteilen? Welche Folgen hat die Eurokrise für Staatsanleihen? Worin bestehen die Besonderheiten der noch jungen „Mittelstandsanleihen"? Erhalten Sie einen Überblick über Anleihen im Allgemeinen und Einblicke in EU-Staatsanleihen sowie Mittelstandsanleihen im Speziellen.

Carsten Helms
Mi 27. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 14004
Neu

Einkommensteuererklärung selbst gemacht

Sie erlernen in diesem Seminar die wichtigsten Aspekte aus dem Bereich des Einkommensteuerrechts und können im Anschluss Ihre Einkommensteuererklärung besser eigenständig erstellen, ohne im „Formular-Dschungel" die Orientierung zu verlieren. Zeitfenster für individuelle Themen sind eingeplant. Ihre Fragen werden im Dialog mit dem Dozenten oder im Austausch mit allen Teilnehmenden geklärt. Nicht geeignet für Personen, die Einnahmen aus selbständiger Tätigkeit erzielen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Detlev Gronwald
Sa 1. Febr. 2014, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13B 14005

Handwerk und Technik

Handwerkskurs für Anfängerinnen

Keine Angst vor Bohrmaschine, Stichsäge & Co.

Bohren, sägen, schleifen, dübeln - handwerkliche Arbeit ist keineswegs Männern vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen wollen, mit elektrischen Werkzeugen fachgerecht umzugehen. Hier erfahren Sie etwa wie Sie Regale anbringen oder kleine Gebrauchsgegenstände aus Holz herstellen. Bitte mitbringen: (warme) Arbeitskleidung, Handmaschinen falls vorhanden.

Natali Könitz
Wochenende 25. / 26. Okt. 2013
Fr 18:15 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
10 Ustd., 11 Tn.,
EUR 54 (inkl. EUR 10 Materialkosten)
Kursnummer 13B 17300

Werke(l)n macht Spaß!
...ist aber auch nicht immer ganz leicht
Für Alle, die nicht aufgeben:
Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren
willers
Das Original!
Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 0441/88306 | Fax 0441/87124 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24.de

Von Handwerk und Technik / Immobilien und Wohnen / Natur und Garten

Fahrradtechnik

Reparaturen selbst gemacht

Reifen platt, Kette quietscht, Bremse schleift? Hier werden Ihnen praxisnah fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten zur Fahrradreparatur und Pflege des Zweirades vermittelt. Sie lernen, wie man Laufräder wechselt, Löcher im Schlauch findet und flickt, Bremsen instand setzt, die Lichtanlage in den verkehrssicheren Zustand bringt und die Kettenschaltung wartet und pflegt. Auch zum Diebstahlschutz und Kauf eines neuen Vehikels erhalten Sie Tipps. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, Arbeitskleidung, benötigte Ersatzteile und Materialien (erhältlich im Fachgeschäft), nach Möglichkeit 10er, 13er, 15er, 17er Gabel- und Ringschlüssel.

Peter Schönig
Sa 14. Sept. 2013, 11:00 - 17:45 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 10 Tn.,
EUR 50 (inkl. EUR 4,50 Materialkosten)
Kursnummer 13B 17315

Immobilien und Wohnen

Vererben - Verkaufen - Kaufen

Welchen Wert hat mein Haus?

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Sie haben eine Immobilie geerbt? Wie können Sie als Laie einschätzen, wie viel Ihre Immobilie wert ist? Ist die Immobilie ihren Preis wert oder vielleicht doch zu teuer? Fragen über Fragen. Wir geben Antworten, etwa dazu, wie Sie selbst den Wert eines Grundstückes oder einer Immobilie ermitteln können, wann und warum Sie ein Gutachten benötigen und was darin stehen muss. Und wir sagen Ihnen auch, wie Sie ein Gutachten beurteilen können, wer es anfertigt und was es kosten darf.

Jan Meyer
Di 29. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 22
Kursnummer 13B 15000

Der Weg zum Eigenheim

Wie kaufe ich ein Haus oder eine Wohnung?

Suchen Sie einen Leitfaden zum Erwerb einer Immobilie? Fühlen Sie sich überfordert bei der Vielzahl der Möglichkeiten? Finden Sie sich bei den zahlreichen Steuergesetzen und Vorgaben zurecht? Das Seminar beantwortet wichtige Fragen zum Kauf Ihres künftigen Eigenheims. Inhalt: Immobiliensuche, Marktüberblick, persönliche Kriterienliste, Wertermittlung, Kaufverhandlungen, Objektprüfung und -abnahme. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Baufinanzierung.

Karin Deeken / Wiebke Schneidewind
Sa 9. Nov. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
8 Ustd., 12 Tn., EUR 69 (inkl. Ratgeber-Taschenbuch)
Kursnummer 13B 15001

Seminarreihe für Bauherren: Vom Traum zum Haus

Planen und Bauen mit Sachverstand und System

Private Bauherren fühlen sich bei den Überlegungen zum Bau und Umbau eines Hauses oft überfordert. Viele Probleme beim Bauen lassen sich vermeiden werden, wenn Bauherren besser über die Bauabläufe und Zusammenhänge aufgeklärt und informiert sind. Im Sinne des Verbraucherschutzes ist es Ziel der Architektenkammer die Bauherrenkompetenz zu stärken und grundlegende Informationen zu Themen wie Kosten und Energie sparen, Umbau und Gartengestaltung zu geben.

Die Bauherrenseminare sind eine Kooperationsveranstaltung mit der Sparda-Bank Münster, Filiale Oldenburg und der Architektenkammer Niedersachsen.

Sparda-Bank

Grundlagen des Bauens: „Ich will bauen, aber wie?"

Es wird der Frage nachgegangen was bei der Grundstückssuche zu beachten ist, welche Gedanken sich Bauherren anfangs machen sollten, um Kostenfallen zu meiden und es wird über die Aufgaben des Architekten und die verschiedenen Möglichkeiten, Architekten beim Bauen einzubeziehen, gesprochen.

Referat der Architektenkammer
Mi 23. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15002

Grundlagen des Bauens: „Qualität muss nicht teuer sein"

Sie erhalten Informationen über Konzepte zum kostengünstigen Bauen: Sparmöglichkeiten bei Planung und Baudurchführung, Kostenreduzierung durch intelligente Planung, Verhältnis von Bauinvestition und Betriebskosten sowie Ausstattungsstandards.

Referat der Architektenkammer
Mi 30. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15003

Energieoptimiertes und umweltschonendes Bauen

Referiert wird über neue Ideen zu innovativen ökologischen Baukonzepten und wie Sie in Zusammenarbeit mit einem Architekten Energie und Kosten sparen können.

Referat der Architektenkammer
Mo 4. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15004

Bauen im Bestand: „Es braucht nicht immer ein Neubau sein!"

Sie erhalten Informationen über die Chancen durch Umbau, Ideen und Konzepte zum Bauen im Bestand. Themen sind u. a.: strategische Vorgehensweise und abgestimmte Maßnahmen statt Flickwerk und verpasster Chancen, Untersuchungsmöglichkeiten von Gebrauchtimmobilien und energetische Sanierung.

Referat der Architektenkammer
Mi 6. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15005

Barrierefreies Bauen: „Barrierefrei (Um) Bauen. - Wohnen ohne Hürden"

Wohnen ohne Hürden - sich in jeder Lebenslage in seinen vier Wänden wohlfühlen, ob mit Behinderung, im Rollstuhl oder im Alter. Doch wie plant man das und lassen sich bestehende Häuser oder Wohnungen dahingehend umbauen? Wir zeigen Ihnen Lösungen auf, die ein Wohnen in fast allen Lebenslagen ermöglichen und dabei keine Abstriche in der Gestaltung machen. Ein Schwerpunkt liegt auf den Maßnahmen zum Wohnen im Alter.

Referat der Architektenkammer
Mo 18. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15006

Gartengestaltung: „Den Garten als Freiraum begreifen".

Dieser Abend verspricht Ihnen grundlegende Infos zum Thema Garten. Der Garten kann sehr facettenreich sein: Erholungsraum, Spielplatz, Gemüsegarten oder Blumenwiese. Aber egal, welchen Charakter man seinen vier grünen Wänden gibt, sind die Boden- und Lichtverhältnisse, die Jahreswechsel und das Wachstum der Pflanzen zu berücksichtigen, und wer von Anfang an den Garten in seine Planung mit einbezieht, erhält nicht nur ein ganzheitliches Konzept, sondern kann auch Geld sparen!

Referat der Architektenkammer
Mi 20. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 25 Tn., EUR 5 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 15007

Natur und Garten

Gehölzschnitt

Bäume, Sträucher und Obstgehölze

Ein richtiger Gehölzschnitt ist viel wert. Denn davon hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann die Pflanze sogar schädigen. Auch die Form einer Pflanze wird durch den Schnitt beeinflusst. Dieser Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Durch welchen Baumschnitt lässt sich die Verkehrssicherheit herstellen? Und wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern?

Uwe Steenken
Wochenende 1. / 2. Nov. 2013
Fr 18:15 - 22:00 Uhr, Exkursion: Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13 Tn., EUR 38
Kursnummer 13B 19050

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Natur und Garten / Tiere

Stadtgarten

Anlage und Pflege von Obstbäumen

Sie heißen „Geheimrat Oldenburg" oder Nelkenapfel. Die Äpfel sind außergewöhnlich lecker und nicht so einfach zu kaufen. Wie der heimische Garten oder Balkon mit leckeren Obstsorten bepflanzt werden kann und wie die Gehölze gepflegt werden, erlernen Sie ganz einfach.

Uwe Albertzard
Sa 28. Sept. 2013, 14:00 - 15:30 Uhr
Vorwerk, Oldenburger Str. 100, Rastede
2 Ustd., 16 Tn., EUR 20 (inkl. Material)
Kursnummer 13B 19051

Neu

Stadtgarten

Ein kulinarisches Rosenbeet

Ein Garten kann Zierde und Speisekammer zu gleich sein. In diesem Kurs werden Anregungen und Pflegetipps für eine abwechselungsreiche Bepflanzung vermittelt. Damit die Rosen aufblühen können, wird der richtige Schnitt gezeigt.

Uwe Albertzard
Sa 14. Sept. 2013, 14:00 - 15:30 Uhr
Vorwerk, Oldenburger Str. 100, Rastede
2 Ustd., 16 Tn., EUR 14 (inkl. Material)
Kursnummer 13B 19052

Neu

Gesund durch den Winter

Mit Wildkräutern das Immunsystem stärken

Es ist unmöglich, allen Erregern von Erkältungskrankheiten aus dem Weg zu gehen, denn sie lauern überall. Ebenso ist niemand in der Lage, das nasskalte, ungemütliche Wetter zu ändern. Aber es gibt dennoch eine Chance, sich zu wappnen. Mit heimischen Wildkräutern lässt sich das Immunsystem hervorragend stärken und auf die „Erkältungssaison" vorbereiten. Welche Pflanzen hierzu besonders geeignet sind, wie diese auf den Körper wirken und wie sie angewendet werden, erklärt an diesem Abend die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Mo 11. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 24 (inkl. Skript, Kräutertee und Snack) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19061

%

GSG Mieterrabatt

_Dogwalker für Jugendliche
Mit dem Hund raus
finden Sie auf Seite 123.

Tiere

Ausbildung: Therapiebesuchshunde-Team

Die Ausbildung richtet sich an Interessierte, die mit ihrem Hund Einrichtungen wie Kindergärten, (Grund-) Schulen, Seniorenheime, Justizvollzugsanstalten usw. besuchen möchten wie auch an Pädagogen, Ergotherapeuten. Logopäden und andere Berufe, bei denen eine tiergestützte Therapie zum Einsatz kommen kann. Voraussetzungen:

- Eignungstest Mensch-Hund-Team
- Eine gute Mensch-Hund-Beziehung
- Liste der Grundgehorsamsübungen sollte weitestgehend abgeschlossen sein
- Bei der Abschlussprüfung sollte das Mindestalter des Hundes 15 Monate betragen.

Die Ausbildung endet mit einer Prüfung. Zu deren Voraussetzungen siehe auch www.vhs-ol.de

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann / Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer / Zert. Hundetrainerin Kristina Falke
5 Wochenenden ab 18. Jan. 2014
Sa / So 9:30 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
70 Ustd., 8 Tn., EUR 949 zzgl. EUR 45 für Mensch-Hund-Eignungstest und EUR 99 Prüfungsgebühr
Für NWZ-Card Inhaber EUR 899 zzgl. Gebühren
Kursnummer 13B 19600

NWZ Card %

Vortrag: Hunde in der Pubertät

Die „Rockerphase" - so überstehen Sie diese entspannt

Sie haben ein Hund, der zwischen 6 Monate und 3 Jahre alt ist? Der Hund durchläuft mehrere Entwicklungsschübe und kann Sie wahrscheinlich auch an Ihre Grenzen bringen. Wir machen Ihnen diese Entwicklungszeit verständlicher und geben Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie diese Zeit gut überstehen und Ihr Hund dennoch eine liebevolle Erziehung genießen kann, so dass er sich hervorragend in Ihren Alltag integrieren lässt!

Zert. Hundetrainerin Kristina Falke / Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer
Mi 11. Dez. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19602

Neu

Vortrag: Hundeführerschein

Das neue Gesetz für Hundehalter in Niedersachsen

Das Niedersächsische Hundegesetz wurde neu verfasst und trat am 1. Juli 2011 in Kraft. Nach einer Übergangszeit bis zum 1. Juli 2013 müssen alle Hunde halter bestimmte Auflagen erfüllt haben. Dieser Vortrag gibt Aufschluss über alle wissenswerten Aspekte zu diesem Thema: Inhalt des Gesetzes, Fristen, Ausnahmen, Anerkennung bzw. Abnahme der Prüfungen, Kosten der Prüfungen, Nachweismöglichkeiten bereits bestehender Erfahrung in der Hundehaltung u. a.

Zert. Hundetrainerin Kristina Falke / Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer
Mi 27. Nov. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19603

Neu

Vortrag: Mein Tier wird alt

Hilfestellungen zur Pflege alternder Tiere

Junge Haustiere sind niedlich, lebhaft und agil. Was aber erwartet das Tier und uns als Besitzer, wenn es älter wird? Welche Krankheiten, Probleme und Sorgen können entstehen? Können altersbedingte Erkrankungen verhindert werden? Und wie können bereits vorhandenen Beschwerden unserer alternden Tiere gelindert werden?

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 18. Sept. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19604

KLEINTIERPRAXIS
IN AUGUSTFEHN

Kleintierpraxis in Augustfehn
Tierärztin Barbara Wich-Glasen

Mozartstr. 1 | 26689 Augustfehn
www.kleintierpraxis-augustfehn.de
04489 - 9411880

Agressive Hunde - Was tun?

Kennen Sie das? Eigentlich ist Ihr Hund ein friedvoller Vertreter. Dennoch zeigt er zwischendurch Aggressionen gegenüber anderen Hunden und/oder anderen Menschen. An diesem Abend erkunden wir gemeinsam die Ursachen seines Verhaltens und werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten vorschlagen, die Ihnen das Zusammenleben mit Ihrem Hund erleichtern werden. Am zweiten Tag setzen wir die Techniken zusammen mit Ihrem Hund in die Praxis um, die Sie in Ihrem Alltag in die Tat umsetzen können.

Zert. Hundetrainerin Kristina Falke /
Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer
Mi + Do 25. / 26. Sept. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
6 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 19605

Sitzschulung nach Eckhart Meyners

Erkennen Sie die Ursachen von Sitzfehlern!

Nach einer theoretischen Einführung in die Bewegungslehre wird in Einzelstunden auf Schulpferden den Ursachen von Sitzfehlern nachgegangen. Durch einfache Übungen kann der Reiter innerhalb weniger Minuten zu einem losgelasseneren und gefühlvolleren Sitz gelangen! Sitzfehler wie Einknicken in der Hüfte, hohe Absätze, unruhige Hände u. a. lassen sich effektiv beheben. Die Teilnehmenden können Anfänger und Fortgeschrittene sein. Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Reitsachen. Boxen sind vorhanden. Eigene Pferde können mitgebracht werden.

Sabine Carstens
So 29. Sept. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
Bockhorn, Fasanenweg 17
8 Ustd., 6 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 19630

Meditation mit Alpakas - den Delfinen der Weide

In die Stille gehen

Alpakas strahlen mit ihren seelenvollen Augen und der weichen Wolle eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen und vielleicht einen Lebenstraum überprüfen möchten. Bei einem entspannenden Tee treffen wir uns in gemütlicher Runde im Alpakastall und nehmen Kontakt zu den zauberhaften Tieren auf. Nach einer Einführung im Alpaka Flüstern und dem um diese Tiere kursierenden Mythen machen wir eine meditative Visionsreise. Wenn wir wirklich „in unserer Mitte" sind, werden die Tiere sich zu uns legen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Fr 6. Sept. 2013, 18:30 - 21:30 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
4 Ustd., 8 Tn., EUR 44
Für NWZ-Card Inhaber EUR 42
Kursnummer 13B 19640

Medizinwanderung mit Lamas & Alpakas

Neubeginn, Abschied, Integration

Alpakas strahlen mit ihren seelenvollen Augen und der weichen Wolle eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen und vielleicht einen Lebenstraum überprüfen möchten. Bei einem entspannenden Tee treffen wir uns in gemütlicher Runde im Alpakastall und nehmen Kontakt zu den zauberhaften Tieren auf. Nach einer Einführung im Alpaka Flüstern und dem um diese Tiere kursierenden Mythen machen wir eine meditative Visionsreise. Wenn wir wirklich „in unserer Mitte" sind, werden die Tiere sich zu uns legen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Sa 21. Sept. 2013, 14:00 - 17:45 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
5 Ustd., 8 Tn., EUR 62
Kursnummer 13B 19641

Tiergestütze Persönlichkeitsentwicklung

Tiere, insbesondere Fluchttiere haben eine sehr feine Wahrnehmung, von der wir viel lernen können. Sie reagieren auf unbewusste Gefühle, Unsicherheit und Körpersprache lange bevor wir dies bemerken. Dieser Einführungskurs richtet sich an Interessierte, Coaches oder Therapeuten, die einen Einblick bekommen wollen, wie sie Tiere als Co-Therapeuten oder Brückentiere auf einfache und respektvolle Weise für sich persönlich oder in ihrer Arbeit ergänzend einsetzen können: bei Burnout-Symptomen, Verbesserung des Selbstbewusstseins, Überprüfung von Entscheidungen und vielem mehr. Es ist ein praxisorientierter Kurs, in dem das Erleben und Beobachten von tiergestützten Prozessen im Vordergrund steht. Auf dem Camelidenhof wird mit Lamas und Alpakas gearbeitet, wobei sich alle Übungen auch mit dem Pferd oder anderen Tieren gestalten lassen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Decke, evtl. etwas zu Essen.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Wochenende 26. / 27. Okt. 2013
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 16:00 Uhr
Cameliden Hof, Kleihörn 11, Varel/Altjührden
20 Ustd., 8 Tn., EUR 180 (inkl. Mittagssuppe und Getränke) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 19643

Gesundheit_6

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: gove@vhs-ol.de

Gesundheit kompakt

Vortrag: Gesichtsdiagnostik in der Chinesischen Medizin

Persönlichkeit, Erfahrungen, Talente im Gesicht erkennen

Die Psyche und Emotionen machen einen großen Teil des alten Wissens der Chinesischen Medizin aus. Aus Sicht der Chinesen manifestieren sich gelebte und unterdrückte Gefühle und in Form von Falten im Gesicht. Die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen und die Lachfältchen in den äußeren Augenwinkeln kennen wir auch. Doch macht es einen Unterschied, ob es nur eine Falte zwischen den Augenbrauen ist, oder sogar drei? Was bedeutet es, wenn die Lachfältchen sich bis zu den Wangen ausdehnen? Doch auch Talente und Hinweise zur Konstitution lassen sich an Merkmalen im Gesicht ablesen. Bitte mitbringen: einen Handspiegel.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Mo 16. Sept. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 21060

Vortrag: Schüßler Salze

Mineralstoffmangel im Gesicht erkennen

Die überschaubare Heilweise der Schüßler Salze eignet sich hervorragend für die Unterstützung der eigenen Gesundheit gerade wenn Sie sich matt und abgeschlagen fühlen, entgiften möchten oder mit Ihrer Haut nicht zufrieden sind. Wir besprechen sowohl die organisch-funktionelle Wirkungsweise der 12 Mineralien, als auch ihre geistig-seelische Wirkung aus Sicht der Chinesischen Medizin. Die Gesichtsdiagnose erleichtert die Entscheidung für das benötigte Salz. Insbesondere Fältchen und Farbveränderungen um die Augen oder den Mund geben wichtige Hinweise. Bitte mitbringen: einen Handspiegel.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Mo 25. Nov. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 21065

Vortrag: Akupunktur - Hilfe für das erkrankte Auge

Heraus aus der Sackgasse

Wussten Sie, dass die alte chinesische Heilkunde der Akupunktur nachweisbar viel heilende Einflüsse auf Augenerkrankungen hat? Z. B. bei altersbedingter Makuladegeneration und grauem sowie grünem Star. Nadeln fernab vom Auge gesetzt, zeigen positive Effekte.

Rainer Suda
Mo 23. Sept. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 21066

Vortrag: Homöopathische Hausapotheke

Wie war das mit Arnika und Co?

Anhand konkreter Beispiele wie Verletzungen und akuten Infekten werden wichtige Mittel für die homöopathische Hausapotheke vorgestellt, um sie in akuten Situationen zielsicher einsetzen und so die Genesung wirksam unterstützen zu können. Zudem wird die Wirkweise der Homöopathie und die ihr zugrundeliegenden Prinzipien, die jeder kennen sollte, der homöopathische Mittel anwendet sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung besprochen.

Nicole Melter
Mo 9. Sept. 2013, 19:15 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 21067

_Gesund durch den Winter
Mit Wildkräutern das Immunsystem stärken
finden Sie auf Seite 82.

Workshop: Das Denken positiv verändern

Glaubenssätze und Gedankenmuster umformen

Um unsere Zukunft positiv gestalten zu können, bedarf es Klarheit und häufig Veränderungen. Eine Möglichkeit ist, seine einschränkenden Gedankenmuster und Glaubenssätze zu identifizieren, um die Chance zu erhalten, diese umformen oder loslassen zu können. In diesem Kurs werden Sie sich mit den Themen und den eigenen Werten und Bewertungen auseinandersetzen, um das eigene Denken positiv zu verändern und damit in sich eine größere Balance zu erschaffen.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 23. / 24. Nov. 2013
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16 Ustd., 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 21070
GSG Mieterrabatt

Workshop: Stress- und Burnout-Prävention

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann führt Stress zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? In diesem Seminar werden Sie Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Wünsche, Werte, Bedürfnisse und Bewertungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Stressreduzierung vorgestellt und durchgeführt.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 25. / 26. Jan. 2014
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
18 Ustd., 12 Tn., EUR 110
Für NWZ-Card Inhaber EUR 100
Kursnummer 13B 21071
GSG Mieterrabatt

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Behandlungs- und Heilmethoden

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Dieser Tag dient dazu durch einfache Achtsamkeitsübungen die eigenen Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen kennen zu lernen. Die angewandten Übungen eignen sich besonders gut, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren. Die eigenen Reaktionsmuster können verändert werden und so zu einem gesünderen, entspannten Umgang in Stresssituationen führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Margrit Kodalle
So 24. Nov. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 14 Tn., EUR 45
Kursnummer 13B 21100

Ängste und Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Klopfakupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme wie Ängste, Süchte, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Leistungsblockaden o. ä. sowie körperliche Beschwerden aufgelöst werden. In diesem Kurs mit Übungen erfahren Sie vieles über die Methode und deren Möglichkeiten zur Behandlung und Selbsthilfe. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Monika Entmayr
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 23. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
2-mal (4 Ustd.), 14 Tn., EUR 23
Kursnummer 13B 21105

PRAXIS FÜR
PSYCHOTHERAPIE & HYPNOSE

Bärbel Feldbusch
Dipl.-Psychologin Gesundheitspsychologin

Klinische Hypnose und Psychotherapie
z. B. bei Schmerzen, Schlafstörungen, Ängsten, Selbstwertproblematik, Nikotinentwöhnung, Gewichtsreduzierung

Ricarda-Huch-Straße 2 b, 26131 Oldenburg
Fon: 0441-506919
www.psychotherapie-feldbusch.de

Hypnose kennenlernen

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Ängste, Süchte, Schmerzen oder Schlafstörungen - durch Hypnose können sie gelindert und geheilt werden. Schon in einer leichten Trance sprechen die meisten Menschen gut auf therapeutische Suggestionen an. Die Kursteilnehmer erfahren die veränderte Wahrnehmung der leichten und tieferen Trance. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 21. / 22. Sept. 2013
Sa/So 9:30 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
13 Ustd., 14 Tn., EUR 56
Kursnummer 13B 21110

Selbst-Hypnose

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Die Trance durch eigenes Tun herbeiführen. Selbst-Hypnose ermöglicht das Erreichen dieses Zustandes. Ist die gewünschte Trancetiefe erreicht, wird das eigentliche Ziel durch Suggestionen beeinflusst. Ziel kann es sein: Ruhe und Entspannung, Einschlafen, Heilungsunterstützung, und anderes. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Technik üben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evtl. Kissen. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 8. - 10. Nov. 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 14 Tn., EUR 54
Kursnummer 13B 21111

Spannungen lösen rund um den Kiefer

Kräftig zubeißen und locker lassen

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Muskeln, die den Kiefer umschließen. Sind sie verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen können die Folge sein. Sie erlernen hier die Selbstbehandlung der inneren und äußeren Kau- und Kiefermuskulatur. Ergänzend werden biodynamische, harmonisierende Übungen vorgestellt, bei denen sich Anspannung lösen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

Gabi Kapitzki
Sa 30. Nov. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 43
Für NWZ-Card Inhaber EUR 38
Kursnummer 13B 21120

Nackenprobleme behandeln

Verspannungen lösen lernen

Stress führt zu Beschwerden im Nackenbereich mit Verspannungen, Kopfdruck, Bewegungseinschränkungen etc. Um den Nacken von diesen Schmerzen zu befreien, können Sie hier verschiedene Wege kennen lernen und ausprobieren: Yoga-Übungen, Fußreflexzonen- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 19. Okt. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 21150

Jetzt zur BARMER GEK wechseln!

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1/Ecke Stau
26121 Oldenburg
Tel. 0800 33 20 60 58-0*
oldenburg@barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei

BARMER GEK die gesund experten

Gesundheit und Fitness_6

Gesundheit aktiv

Massage für den Rücken

Hand drauf

Massage entspannt, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und tut einfach nur gut. Der Rücken bietet sich wunderbar an, um all das zu erfahren. An diesem Tag werden die Techniken der klassischen Massage und noch einige weitere Ideen vermittelt und ausprobiert, sodass zuhause weitergeübt werden kann. Die Massagen finden auf dem Boden statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Massageöl, Badehandtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 2. Nov. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 21151

Sinnliche Partnermassage

Haut und Herz berühren - Wohlfühltag für Paare

Die teilnehmenden Paare machen sich mit den verschiedenen Qualitäten entspannender und sinnlicher Berührung vertraut. Dabei fließen Elemente aus unterschiedlichen Massageformen ein. Zusätzlich gibt es Achtsamkeits-, Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen, um sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und aufmerksamer auf die Wünsche des anderen eingehen zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, je Paar ein Massagelaken, ein Tuch zum Zudecken, Decke, Sitzkissen, Massageöl, kleinen Imbiss und Getränk, wenn Vorhanden: Isomatte oder Koffermatratze. Die Massagen finden auf dem Boden statt.

Sabine Altmann / Peter Altmann
So 20. Okt. 2013, 11:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 16 Tn., EUR 55 Die Gebühr gilt pro Person. Bitte ausschließlich paarweise anmelden!
Kursnummer 13B 21152

Klangschalenmassage

Eine Einführung

Die Klangschalenmassage (Vibroakustik) ist ein wirkungsvolles Mittel um körperlich und mental Entspannung zu finden. Im Kurs werden Informationen zu Klangschalen und zur Klangschalenmassage vermittelt. In partnerschaftlichen Übungen wird es jedem Teilnehmer möglich gemacht, das Handling mit den Schalen zu erproben und durch hören und spüren einen Eindruck über die Wirkungsweise der Schalen zu bekommen. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, evtl. Knierolle und kleines Kopfkissen.

Heinrich Menno Müller
Sa 21. Sept. 2013, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
5 Ustd., 10 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 21155

Neu

Heinrich Menno Müller
Sa 9. Nov. 2013, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 10 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 21156

Neu

Yoga und Entspannung

Entspannung in der Mittagspause

Yoga

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

Dörte Wehlmann
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 63
Für NWZ-Card Inhaber EUR 58.
Kursnummer 13B 22000

NWZ CARD %

Dörte Wehlmann
Do 12:45 - 13:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 63
Kursnummer 13B 22001

Yoga zum Kennenlernen

Schenk dir einen Yogatag

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, in die Vielfalt des Yoga hineinzuschnuppern. Aus seiner Schatzkiste bedienen wir uns sanfter Bewegungsabläufe. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt, die helfen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Dabei wird dem Rücken besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Atemübungen beruhigen den Geist. Sie erfahren sich in Bewegung und in Stille. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Ellen Kalka
So 1. Dez. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 14 Tn., EUR 41
Kursnummer 13B 22011

Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Für Einsteiger

Carsten Röstel
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22100

Kati Heuer
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22101

Susanne Osterthum
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 14 Tn., EUR 102
Kursnummer 13B 22102

Carsten Röstel
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22103

Yoga

Für Einsteiger

Susanne Osterthum
Mi 19:15 - 20:45 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 14 Tn., EUR 102
Kursnummer 13B 22104

Ellen Kalka
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22106

Ellen Kalka
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22107

Yoga

Mit Vorkenntnissen

Ellen Kalka
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116 Am 9. Dez. findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 22120

Ellen Kalka
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Am 9. Dez. findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 22121

Dörte Wehlmann
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22122

Susann Fischer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22123

Yoga

Mit Vorkenntnissen

Karin Kneifel
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22124

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22125

Ute Strodthoff
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22126

Susann Fischer
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22127

Ute Strodthoff
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22128

Kerstin Hageleit
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22129

Kerstin Hageleit
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22130

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

Kundalini-Yoga

Mit Vorkenntnissen

"Kundalini" - ein schönes Wort. Und eine schöne Bedeutung: Kundalini heißt Lebenskraft. Durch einfache, oft dynamische Übungen - umrahmt von Mantren - lernen Sie, mit dieser in uns wohnenden Kraft Kontakt aufzunehmen und das Nervensystem zu stärken. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wachheit und Lebendigkeit. Meditation und Entspannung in Verbindung mit der Atmung vertiefen die Erfahrungen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22131

Susann Fischer
Mo 19:15 - 20:45 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22132

Stilrichtungsoffenes Yoga

Mit Vorkenntnissen

Neben Hatha und Kundalini-Yoga fließen Elemente aus Iyengar Yoga, Power Yoga und Yoga Flow unter anderem mit in den Kurs ein. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Martina Benjes
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22133

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: gove@vhs-ol.de

Yogawochenende für Frauen ab 40

Ganz klar: Je älter wir werden, desto mehr verändert sich unser Körper. Aber gerade im Lebensabschnitt jenseits der 40 spüren viele Frauen nun deutlich den Wunsch, sich Gutes zu tun. Sich durch Bewegung zu stärken und zu entspannen. Dabei kann Yoga eine wichtige Bereicherung und Unterstützung sein. Erleben Sie ein entspanntes Yogawochenende in angenehmem Ambiente. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Bettina Keller
Wochenende 2. / 3. Nov. 2013
Sa 11:00 - 16:00 Uhr, So 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
11 Ustd., 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13B 22200

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22230

Susann Fischer
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13B 22231

Ein Yogatag für Rücken, Schultern und Nacken

Alte Weisheiten plus neue Erkenntnisse

Wer es nicht im Kreuz hat, der hat es im Nacken. Kaum einer, der diese zwei lästigen Leiden nicht kennt, viele Menschen haben sie sogar chronisch. Yoga kann Ihnen helfen, Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern oder zu verhindern. Die speziellen Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln. In diesem Kurs ergänzen wir die alten Yoga-Weisheiten durch neuere Erkenntnisse aus der Sportmedizin. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Elke Plath
Sa 21. Sept. 2013, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13B 22300

Ein Entlastungstag mit Yoga

Es ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, ab und zu aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten und innezuhalten. Dieser Yogatag kann hierfür genutzt werden: Dehnübungen, Yogastellungen, Bewegungsabläufe und bewusste Atmung unterstützen die Verdauung, helfen, zu entspannen und bei sich selbst mehr anzukommen. Zur Entlastung des Organismus werden an diesem Tag nur leichte Nahrung wie Obst gegessen sowie viel Wasser und Kräutertees getrunken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, leichte Nahrung und Wasser/Kräutertee. Einige Kräutertees werden von der Dozentin mitgebracht.

Elke Plath
Sa 28. Sept. 2013, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13B 22301

Stressbewältigung durch Marma-Yoga

Kompaktseminar

Unser Nervensystem wird heute sehr stark beansprucht. Oft folgen wir gedankenlos allen Impulsen, fühlen uns getrieben und kommen nicht mehr zur Ruhe. Deshalb ist es wichtig, in unserer Innenwelt ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen. Ziele des Seminars sind daher die Erfahrung innerer Stabilität, das Erspüren von Kraftreserven und Lebendigkeit sowie die Vertiefung des Atems und damit die Beruhigung des Geistes. Entscheidend hierfür ist die gezielte Entschleunigung, die uns die Chance auf Erholung bietet. Das Seminar ist am modern-wissenschaftlich orientierten Marma-Yoga ausgerichtet. Einsteiger sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Kati Heuer
Sa 7. Sept. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 14 Tn., EUR 46
Kursnummer 13B 22302

Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

BARMER GEK die gesund experten

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse

– Pflegekasse –

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1 / Ecke Stau
26122 Oldenburg
Tel.: 0800 332060 58-1213 *
Fax: 0800 332060 58-1192 *
E-Mail: oldenburg@barmer-gek.de
Ihr Ansprechpartner:
Ulf Fürstenberg

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?
Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages?
Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind.
Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können.
Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Yoga für Mollige

Den Körper mobilisieren

Sie fühlen sich unsportlich und unbeweglich? Dann kommen und lernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper mit sanften Yogastellungen zu mobilisieren. Die ruhigen Bewegungsabfolgen in Verbindung mit einer Atemschulung und Entspannungsübungen geben Ihnen Zeit in sich hineinzuspüren und wohlzufühlen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein, Sie kommen Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susanne Osterthum
Sa 16. Nov. 2013, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6 Ustd., 14 Tn., EUR 31
Kursnummer 13B 22303

Lachyoga

Neue Kraft für Geist und Seele

Nichts ist so befreiend wie das Lachen: Alle Regionen des Gehirns werden aktiviert, rund 400 Muskeln trainiert, die Stresshormonproduktion reduziert sich, die Immunabwehr wird stimuliert, die Gedankenmuster lockern sich und Glückshormone werden frei gesetzt, das Nervensystem wird gestärkt. An diesem Vormittag zeigen wir einfache Lachübungen, die auch im Alltag Anwendung finden können. Entspannung und Lachmeditation bilden den Abschluss des Vormittags. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Uwe-Purnima Breitkopf
Sa 2. Nov. 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
5 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13B 22304

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobsen

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 47
Kursnummer 13B 22500

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 27. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13B 22501

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

Sie möchten ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen? Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und daher Autogenes Training kennen lernen und üben? Dann machen Sie sich hier auf medizinischer Grundlage mit der „Konzentrativen Selbstentspannung" nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13B 22600

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13B 22601

Qigong

Für Einsteiger

Die Übungen des allgemeinen und gesundheitsschützenden Qigong dienen mit ihren acht Bewegungselementen der Körperkräftigung und Haltungsregulierung. Die Lebensenergie Qi wird zur Körpermitte geführt, das Allgemeinbefinden stabilisiert sich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Doris Kirstein
Fr 10:15 - 11:45 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6-mal (12 Ustd.), 16 Tn., EUR 57
Kursnummer 13B 22700

Qigong

Am Vormittag

„Sonne und Mond stützen", „Das Boot schieben" und „Schnee in den Wind wischen": Die Namen für die acht Übungen des „Allgemeinen Qigong" drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 11. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 22701

Qigong im Alter

Zum Kennenlernen

„Der Mensch alterst zuerst in den Füßen und Beinen" sagen die Chinesen. Sie lernen einfache Bewegungen aus dem Qigong Yangsheng kennen, die bei regelmäßiger Anwendung helfen können, auch im Alter fit und mobil zu bleiben. Die Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt und sind deshalb für jedes Alter geeignet. Bitte mibringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastik-/Sportschuhe mit flachen Sohlen.

Doris Palm
Sa 7. Sept. 2013, 9:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
3 Ustd., 14 Tn., EUR 19
Kursnummer 13B 22702

Neu

_Tanzen für Rollstuhlfahrer
Mit oder ohne Tanzpartner finden Sie auf Seite 107.

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote wie Laufen, Fitness oder Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Gesundheit und Fitness_6

Gesundheit aktiv

Taijiquan zum Kennenlernen

Sich selbst entschleunigen

Abschalten und zu sich selbst finden - wer möchte das nicht? Möglich ist dies mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan. Sie stärken Muskeln, Gelenke und den Rücken und machen den Körper geschmeidig. Sich aktiv auf sanfte Weise zu entschleunigen ist hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig führen die meditativen Bewegungen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Manfred Folkers
Do 19:00 - 20:00 Uhr, ab 12. Sept. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
8-mal (11 Ustd.), 16 Tn., EUR 52
Kursnummer 13B 22704

Manfred Folkers
Wochenende 8. / 9. Febr. 2014
Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 16 Tn., EUR 56
Kursnummer 13B 22705

Taijiquan III

Sich selbst entschleunigen

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Figuren „Vogel" und „Peitsche" aus der Kurzform des „Klassischen Yangstils". Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Manfred Folkers
Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 10. Sept. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 22706

Taijiquan Übe-Gruppe

Sich selbst entschleunigen

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der ersten Hälfte der Kurzform des „Klassischen Yangstils". Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Manfred Folkers
Di 20:20 - 21:35 Uhr, ab 10. Sept. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 22707

Taijiquan Schwertform

Sich selbst entschleunigen

Wir setzen das Erlernen der Schwertform fort. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils" und der ersten Hälfte der Schwertform. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Manfred Folkers
Do 20:05 - 21:20 Uhr, ab 12. Sept. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 22708

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

„Zumba", der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben", ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Mo 10:00 - 11:00 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23000

Janna Kleen
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23001

Janna Kleen
Fr 15:00 - 16:00 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23002

Janna Kleen
Fr 16:15 - 17:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23004

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

Janna Kleen
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23005

Zumba Toning

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

Mit lateinischen Musikstilen, Zumba-Moves und leichten Hanteln, welche „Toning-Sticks" in diesem Kurs nachempfinden, wird für jede Menge Spaß und Freude gesorgt. In kurzer Zeit werden Kraft, Ausdauer und Kondition anspruchsvoll trainiert um den Körper zu formen und Kalorien zu verbrauchen. Die Zumba-Moves kombiniert mit den Hanteln lassen das Workout auf ein noch höheres Niveau ansteigen und sollen den Erfolg beschleunigen. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Do 15:45 - 16:45 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 23006

Zumba-Gold

50plus

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Junggebliebene, für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Wir tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht
Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 23010

Nicola Schlicht
Fr 9:15 - 10:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 23011

Nia

Basic Workshop

Nia folgt einem ganzheitlichen Bewegungskonzept und verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. In einer klassischen Nia Stunde findet man Elemente und Energien aus den Bereichen der Kampfkünste, des Tanzes und der körperorientierten Bewegungsformen. Nia macht Freude, deinen Körper wach und hilft das eigene Potential zu erkennen und zu entfalten. Es eignet sich für jedes Alter und Vorkenntnisse sind nicht nötig. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Katharina Thomas
So 29. Sept. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 16 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 23020

Katharina Thomas
So 17. Nov. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4 Ustd., 16 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 23021

Nia

Die Energie zentrieren und den Körper trainieren

Nia ist ein körperorientiertes ganzheitliches Bewegungs- und Heilungskonzept, mit dessen Unterstützung dem Teilnehmer selbstbewusst eine positive Einstellung zum Älterwerden ermöglicht wird. Getanzte Lebensfreude erspüren und erfahren. Getanzt wird barfuß oder in leichten Schuhen. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Bekleidung und Getränke.

Petra Million
Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 23022

Thae Bo

Mit „Fit for Fight" den Körper stählen

Durch eine Mischung aus Tanz und Aerobic kombiniert mit Anleihen aus dem Kampfsport versteht sich diese Sportart als eine Form von Bodystyling. Alle Übungen enthalten Elemente aus dem asiatischen Kampfsport, wie Taekwondo oder Karate, und Komponenten aus dem Aerobic oder aus Kickboxeinheiten und werden von schneller und rhythmischer Musik begleitet. Das Workout stärkt Kreislauf, Muskeln und das eigene Wohlbefinden und sorgt obendrein für eine gute Figur. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 16:00 - 17:00 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 71
Der Kurs findet in den Herbstferien statt.
Am 4. und 25. Okt. 2013 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 23100

PUMP IT

Langhanteltraining zum Muskelaufbau

PUMP IT heißt ein athletischer Ganzkörper-Work-out mit Langhanteln und ist eine der besten Möglichkeiten, den Körper schnell in Form zu bringen. Es ist die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, bei der jede Hauptmuskelgruppe des Körpers in 60 Minuten trainiert wird. Motivierende Musik und die Möglichkeit, das Gewicht individuell zu wählen und zu steigern, spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für straffe Ergebnisse! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 17:15 - 18:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 71
Der Kurs findet in den Herbstferien statt.
Am 4. und 25. Okt. 2013 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 23101

Bodystyling

Nicht nur Bauch, Beine, Po

Wenn Sie Spaß an Bewegung haben und Ihren Körper in Form bringen wollen, finden Sie hier das richtige Programm. Von Bauch über Beine sowie Po und Arme wird alles beansprucht. Die Übungen werden mit verschieden Kleingeräten oder durch eigene Körperkraft im Rhythmus aktueller Musik durchgeführt. Dabei entscheidet jeder Teilnehmer selbst mit wieviel Kraft und Anstrengung er jede Übung ausführen kann und möchte. Denn eine Steigerung der Kraft ist immer möglich. Zum Ende der Stunde geht es auf die Matte, um im Liegen Körperpartien zu festigen.

Yvonne Köhler
Neu
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 3. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 73
Kursnummer 13B 23105

Step Basic

Für Einsteiger

Sie sind nicht der Typ, der alleine zu Hause auf dem Stepper trainieren möchte und haben Spaß an guter Musik - herzlich willkommen. Mit Hilfe des Steppers wird Ihnen ordentlich eingeheizt. Sie erlernen einfache und erste Schritte mit dem Stepper und trainieren dabei das Herz-Kreislauf-System sowie Ihre Ausdauer, Bein- und Pomuskulatur werden beansprucht. Zum Ende der Stunde ist eine kleine Baucheinheit eingebaut, um auch diesen Bereich fit zu machen.

Yvonne Köhler
Neu
Fr 17:30 - 18:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 73
Kursnummer 13B 23107

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung? Und wollen auf spielerische Weise Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen aus Alltag und Beruf gelöst, Fuß-, Rücken- und Haltungsschäden günstig beeinflusst und häufig sogar ausgeglichen. Geeignet für jede Alterstufe.

Gerda Möllhoff
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 18. Sept. 2013
Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Sporthalle
15-mal (20 Ustd.), 20 Tn., EUR 70
Kursnummer 13B 23200

Ich beweg' mich!
Umschau
Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs
Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.
Ich beweg' mich!
Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:
Fit im Alltag
Pilates
Rücken fit
So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.
Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich
Melden Sie sich jetzt bei Ihrer vhs an.
Mit der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule
Fit und gesund durch das ganze Jahr.
vhs
Umschau

Gesundheit aktiv

| Ich beweg´ mich! |

Der Deutsche Volkshochschul-Verband und die „Apotheken Umschau" starten mit der Kampagne „Ich beweg´ mich!" eine bundesweite Kooperation um die Gesundheitsprävention zu fördern. Zielgruppe sind Menschen, die sich wenig oder bisher nicht bewegt haben. Im Herbst/Wintersemster 2013 beteiligt sich die VHS Oldenburg mit Kursen zu Pilates und Rückenfit. Die Kurse sind mit einem speziellen Logo der „Apotheken Umschau" gekennzeichnet.

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Nicola Schlicht
Mi 12:15 - 13:00 Uhr,
ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 23250

GSG Mieterrabatt

Wirbelsäulentriathlon

Schonen ist out, belasten ist in!

Der Wirbelsäulentriathlon hat das Ziel, eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule zu entwickeln und dem alltäglichen „Gefesselt-Sein" am Bürostuhl bewegend entgegen zu treten. Trainiert werden drei Disziplinen: Kraft - Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskulatur. Ausdauer - Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordination. Die Kursinhalte sind ausgerichtet an die Empfehlungen der „Präventiven Rückenschule", herausgegeben von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Dr. Kirstin Buhl
Mi 18:15 - 19:15 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8-mal (10,7 Ustd.), 15 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 23251

Fitness fürs Büro - ab in die Mittagspause

Wer seine Mittagspause nicht in der Kantine verbringen möchte, sondern aktiv seinem Körper etwas Gutes tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Die teilweise einseitige körperliche Belastung im Sitzen kann zu vorzeitigem Ermüden und zu Beschwerden im Bewegungsapparat führen. Um dem entgegen zu wirken, lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie fit für Ihren Alltag machen.

Nicola Schlicht
Fr 12:30 - 13:15 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 23252

Neu

Ich beweg mich - Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Schnuppertag für Einsteiger

Angelika Flügge
Fr 31. Jan. 2014, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 21
Kursnummer 13B 23360

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Angelika Flügge
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 128
Kursnummer 13B 23361

Für Fortgeschrittene

Angelika Flügge
Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 2. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 128
Kursnummer 13B 23362

Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

Lebendigkeit durch Beweglichkeit

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshe Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er eine Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Sa 18. Jan. 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 13B 23370

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshé Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er die Feldenkrais-Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen in dem Kurs organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. Kissen.

Elke Willen
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 17. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
10-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 54
Kursnummer 13B 23371

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 9. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
2-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 38
Kursnummer 13B 23380

Laufschule und Nordic Walking

Nordic Walking für Anfänger

Das Gesundheits-Sportkonzept

Mehrmals die Woche trainieren Hunderttausende Nordic Walking. Es schont die Gelenke und ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. In diesem Kurs erlernen Sie mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen. So wird der gesamte Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 58
Findet auch in den Ferien statt.
Für EUR 10 Leihgebühren können Nordic-Walking Stöcke gestellt werden.
Kursnummer 13B 23500

VHS-Running Team

Laufgruppe für Einsteiger ohne Vorerfahrung

In Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken mit Spaß und Freude, dieses ist das Ziel des Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen die Teilnehmenden das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Wege Dehnungs- und Stretchingübungen vermittelt. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
10-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 23550

VHS-Running Team

Laufen für Einsteiger mit Vorerfahrungen

Über abwechselndes Laufen und Gehen werden Sie in diesem Kurs 30 Minuten lockerers Dauerlaufen erreichen. Auf diesem Weg dorthin erlernen die Teilnehmer eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinierungsübungen sowie richtige Belastungssteuerung. Gelaufen wird dabei im aeroben Ausdauertempo. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Mo 18:00 - 19:00 Uhr, ab 9. Sept. 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 53
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 23551

VHS-Running Team

Leicht fortgeschrittene Läufer - 60 Minuten Dauerlauf

Vom Jogger zum Fitnessläufer? Wer 30 Minuten locker joggen kann und ein Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Geleitet durch die erfahrene Lauftrainerin ertüchtigen Sie Herz und Kreislauf, Muskeln sowie Ihre Leistungsfähigkeit und werden nebenbei überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress los. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 11. Sept. 2013
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 53
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 23552

www.olb.de

Laufend gut beraten.

Oldenburgische Landesbank

Mit uns als starkem Partner an Ihrer Seite sind Sie immer den entscheidenden Schritt voraus. Schauen Sie doch mal in einer unserer über 170 Filialen im Nordwesten vorbei und lassen Sie sich beraten.

Hier zu Hause. Ihre OLB.

evers
Schuh & Fußgesundheit
Alles für gesundes Laufen!
Alexanderstraße 53
26121 Oldenburg
Telefon 0441/87251

Gesundheit und Fitness_6

Gesundheit aktiv

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung, Wechselkleidung und feste Schuhe für das Praxistraining (das evtl. auch draußen stattfindet).

Dieter Bölts
Sa 26. Okt. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 23600 GSG Mieterrabatt

Dieter Bölts
Sa 26. Okt. 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 23601 GSG Mieterrabatt

Aufbaukurs: Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Der Schwerpunkt liegt im Aufbaukurs auf einem erhöhten Praxisanteil (wenn möglich auch draußen und bei Dunkelheit) und schließt an die Selbstverteidigungskurse an. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung, Wechselkleidung und feste Schuhe für das Praxistraining (das evtl. auch draußen stattfindet).

Dieter Bölts
Sa 7. Dez. 2013, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13B 23602 GSG Mieterrabatt

Ving Tsun Kung Fu

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

Helge Frey
Fr 16:00 - 17:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 99
Kursnummer 13B 23620

Draußen und Unterwegs

Boule, Rotwein und Baguette

Wurfspiel mit französischem Esprit

Was sind das für Menschen, die neben „Boule" auch „Rotwein" und „Baguette" in den Kurstitel schreiben? Genau, eigentlich müssten das Franzosen sein. Und sie sind es auch - im Herzen: Die Spieler des Vereins „Die Oldenbouler" erklären Ihnen in diesem Schnupperkurs die Regeln und Grundtechniken des Boulespiels. Und wie die Überschrift verspricht, werden die Pausen natürlich ganz französisch mit Rotwein und Baguette verbracht. Die Boulekugeln werden bei Bedarf gestellt.

Dipl. Ing Rolf Spankus / Wolfgang Lendzion
Sa 12. Okt. 2013, 14:00 - 18:30 Uhr
Angefangene Spiele werden zu Ende gespielt.
Vereinsgelände; Am Otterweg 31
6 Ustd., 18 Tn., EUR 28
Kursnummer 13B 24000

Geocaching

Die moderne Schatzsuche

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche. Mit Hilfe eines Global Positioning System (GPS)-Empfängers können die weltweit versteckten Schätze geborgen werden. Die Verstecke bergen nicht wirklich wertvolle Schätze, es geht um einen ideellen Wert - „Der Weg ist das Ziel". Geocaching ist spannend, abwechslungs- und lehrreich, weckt die Kreativität, fördert die Gesundheit durch Bewegung in der freien Natur, fördert die Zusammenarbeit in der Gruppe und macht einfach Spaß. Navigationsgeräte (Etrex 10) sind vorhanden.

Arno Günther
Sa 28. Sept. 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 15 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 24039

Die Hunte vom Wasser aus entdecken

Ein Kanu-Schnupperkurs für Einsteiger

Entdecken Sie den Naturpark Wildeshauser Geest vom Wasser aus. Mit einem gutmütigen Wander-Kanadier oder einem „Eskimokajak" können in diesem Kurs die ersten Erfahrungen gesammelt werden. Sie lernen nicht nur die Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung kennen, um ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren, sondern Sie erleben auch die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL) an (wegen den Schwimmwesten). Ausrüstung (Kajaks und Kanadier, Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Paddelstrecke: Huntlosen - Astrup. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

PHYSIOTHERAPIE im ZIEGELHOF
Praxis: Frank Feldhus
Friedhofsweg 15 | 26121 Oldenburg | Telefon: 0173 9879655

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Klassische Massagetherapie
- Sportphysiotherapie
- funktionelles Athletiktraining
- Manuelle Lymphdrainage
- Weitere physio- und schmerztherapeutische Maßnahmen

www.coaching-fitness.de | frank.feldhus@t-online.de

Jochen Eck
So 8. Sept. 2013, 10:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Kanu-Anleger in Astrup
8 Ustd., 24 Tn., EUR 41 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 24040

Trendsport

Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor sollten Sie die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus üben die Teilnehmenden auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
Sa 14. Sept. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 33
Kursnummer 13B 24051

Schnupperkurs: Skike für Einsteiger

Skiken - Die neue Lust am Nordic-"Rollern"

Langlaufen und Skaten im Flachland auch ohne Schnee - zu jeder Jahreszeit. Mit Skike ist das möglich! Der Name Skike setzt sich zusammen aus „skate" und „bike". Skikes sind luftbereifte „Inlineskates" mit Bremsen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken: das Laufen mit Skikes, den Einsatz der Stöcke und das Bremsen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung. Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt über Wald- und Wiesenwege. Dabei kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz. Vorerfahrung im Inlinern, Langlauf-, Ski-, Roll- oder Schlittschuhlaufen sind empfehlenswert. Bitte mitbringen: Sport- oder Wanderschuhe (möglichst halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren. Ausrüstung (Skikes, Stöcke, Protektoren) wird gestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körper- und Schuhgröße an (wegen der Skater- und der Stocklängen).

Jochen Eck
Sa 14. Sept. 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 24060

Jochen Eck
So 22. Sept. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 24061

Stand-up-Paddeln

Der neue Trendsport

Stand-UP-Paddeln (SUP) ist einfach zu erlernen, bietet einen hohen Fitness- und Freizeitwert und kein Verletzungsrisiko. SUP - das bedeutet mit einem speziellen Surfboard und einem langen Paddel über Seen und Flüsse zu paddeln/surfen. Durch die aufrechte Haltung wird der ganze Körper trainiert. Dabei ist der Sport für alle und jede Altersklasse zu erlernen - nur schwimmen muss man können. Und: Vom Wasser aus betrachtet bieten sich ganz neue Perspektiven auf die Welt. Weitere Informationen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt.

Axel Bischoff
Sa 31. Aug. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
So 8. Sept. 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
1. Termin Achterdiek
2. Termin Tungeln Oldenburger Str.
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40 |
Kursnummer 13B 24070

Axel Bischoff
Wochenende 14. /15. Sept. 2013
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 14:30 - 17:30 Uhr
1. Termin Achterdiek
2. Termin Tungeln Oldenburger Str.
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40 |
Kursnummer 13B 24072

Intuitives Bogenschießen

Ziel und Schütze als einzige Realität

Bei dieser Schießkunst, die auf große technische Hilfsmittel verzichtet, steht die Intuition im Vordergrund. Man schießt sozusagen aus dem Inneren, dem Bauch heraus. Durch die konzentrierte Anspannung und Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Muskulatur wird speziell im oberen Rückenbereich gekräftigt und aufgebaut. Der Kurs beginnt mit einer theoretischen Einführung, in dem die nötigen Sicherheitsmaßnahmen erklärt werden. Die Ausrüstung kann vom Referenten komplett gestellt werden.

Sascha Oeltjen
Neu
Sa 7., 14., 21. und 28. Sept. 2013
1. Termin 14:00 - 17:00 Uhr
2. - 4. Termin: 14:00 - 16:15 Uhr
Bogen Treff, Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede
4-mal (13 Ustd.), 10 Tn., EUR 76
Für NWZ-Card Inhaber EUR 71
zzgl. EUR 9 Leihgebühr für Bögen. Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 13B 24073

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Reine Geschmackssache
Kurse und Vorträge rund um das Thema Ernährung finden Sie auch ab Seite 5.

Gesunde Ernährung

Basenfasten

Nach der Original Wacker-Methode

8-Tage Fastenkur ohne zu hungern. Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln u. v. a. m. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in ein neues Lebensgefühl sein. In diesem Kurs findet keine Nahrungszubereitung statt.

Zertif. Ernährungsberaterin Aenne Rabe
4., 9., 11., 12. und 16. Sept. 2013, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 13B 25005

Zertif. Ernährungsberaterin Aenne Rabe
8., 13., 14., 16. und 17. Jan 2013, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 13B 25006

Kuchen und Tarte

Bitte nicht süß

Schnelle Rezepte mit unglaublich leckeren Backwaren. Nicht süß, sondern pikant. Quiche & Co pikant und kalorienarm gebacken.

Julia Peters-Schütte
Mo 18:00 - 21:00 Uhr, ab 23. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 55 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13B 25010

Neu

_Gesunde Ernährung
Weitere Vorträge und Kochangebote finden Sie ab Seite 5.

Spezielle Hinweise

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.

Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Happs in den Mund

Genuss - schnell und ohne Reue

Eine Feier zu Hause auszurichten erfreut sich immer größerer Beliebtheit und macht auch Spaß! Dabei spielt das jedem bekannte Fingerfood eine zentrale Rolle. Lecker und kalorienarm, leicht für den Abend. In diesem Kurs werden einfache bis raffinierte Häppchen mit „Gelinggarantie" gezaubert und im Anschluss mit einem Happs im Mund verschwinden.

Julia Peters-Schütte
Mo 18:00 - 21:00 Uhr, ab 9. Dez. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 13B 25011

Neu

Fit im Büro

Abwechslung in der Pause

Hektik und Termindruck kennt fast jeder berufstätige Mensch. Doch manchmal gibt es auch eine Ruheinsel - die Pause. Damit nach der Pause der Akku nicht all zu schnell wieder blinkt, sollte die Pausendose viel Energie liefern, ohne den Körper zu belasten. Womit die Dose so gefüllt werden kann, wird in diesem Kurs erörtert und hergestellt.

Julia Peters-Schütte
Mo 18:00 - 21:00 Uhr, ab 28. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 8)
Kursnummer 13B 25012

Ayuvedische Küche

Winterspeisen zur inneren Stärkung und äußeren Stabilität

Jetzt gilt es, sich zu schützen und zu nähren. Wir befinden uns in der Vatazeit, und der Körper neigt zur Austrocknung und Empfindlichkeit. Stabilität und Kraft erhalten wir über gewebestärkende Rezepturen, die die Merkmale schwer, ölig und wärmend besitzen. Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelken und Kurkuma kommen dann zum Einsatz, ausserdem Speisen wie Rote Bete, Kartoffeln, Lauch, Hülsenfrüchte und Kohl. Wir bereiten ein köstliches Menü aus Auberginen-Möhren-Curry, Kürbis-Aprikosen-Chutney und Kartoffel-Rasa zu.

Martina Scherer
So 24. Nov. 2013, 10:45 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 12 Tn.,
EUR 59 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 25)
Kursnummer 13B 25013

Helau, Alaaf und guten Appetit, liebe Jecken!

Karneval in Oldenburg
Kurs für Menschen mit Behinderung

... und die Party geht ab, gefeiert wird ganz groß und bunt, und wir hoffen, es geht richtig rund! Wir bereiten uns Goldfisch-Bowle, Konfetti-Gugelhupf, Brötchenwurm und diversen Knabberkram zu!
Nähere Informationen bei:
Andrea Kropp 01577 8950846

Andrea Kropp / Nn
Wochenende 8. / 9. Febr. 2014
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 25090

Neu

Fleischerei
HOYER
Fleisch, Wurst, Käse ... und mehr
Hunoldstr. 60 a · 26203 Hundsmühlen
Tel.: 0441 / 500 86 35 · Fax 0 44 74 / 53 52
Mobil: 0160 / 435 89 74

Happy Halloween

Die Geister die ich rief...

Kurs für Menschen mit Behinderung

Kommt, wenn Ihr Euch traut, in die Fröbelschule, um die bösen Geister auszutreiben. Es treffen sich dort Hexen, Vampire und Gestalten der Nacht. Zur Stärkung machen wir uns Blutsuppe, Madensalat und Schimmelburger und vieles mehr! Nähere Informationen bei: Andrea Kropp 01577 8950846

Andrea Kropp / Nn
Wochenende 26. / 27. Okt. 2013
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 25091

Neu

Tafelvergnügen

Orientalische Vorspeisen

Köstliches aus 1001 Nacht

Hülsenfrüchte, Fleisch, Couscous und Bulgur, Meeresfrüchte, Gemüse und Früchte werden mit einer großen Vielfalt an Gewürzen verfeinert. Das ist die orientalische Küche, die mit zahlreichen Vorspeisen, den sogenannten Mezze aufwartet. Der Kurs bietet eine kleine Auswahl der Rezepte: Fleischspieße auf persische Art, Hummus mit Sesampaste, gebratenes Gemüse auf Knoblauchjoghurt und Orangensalat mit Oliven und Fenchel. Entdecken Sie die orientalische Vorspeisenvielfalt an einer großen Mezzetafel.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 29. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 13B 25101

Schnell ab in den WOK II

Kreative Küche mit neuen Rezepten.

Sie sind im Beruf stark eingespannt, haben wenig Zeit? Sie wollen nicht lange in der Küche stehen, aber etwas für die Gesundheit tun? Da kommt der Wok gerade richtig, denn mit ihm und wenigen Zutaten ist es einfach, in kürzester Zeit gesund und vielseitig zu kochen. Unter der Anleitung von Stefanie Kache lernen Sie, dass die Zutaten schnell vorbereitet sind und das Garen „Minutensache" ist. Hier eine kleine Auswahl der neuen Rezepte: Zitronengrashähnchen auf Reisnudeln, Rindfleisch mit Babymais, Pad Thai Nudeln oder Shrimps-Pilz-Pfanne.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 16. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 13B 25102

Neu

Curry II

Asiens schnelle Küche mit neuen Rezepten genießen

Curries bestehen aus bis zu 35 verschiedenen Gewürzen: Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer, Nelke, Fenchel, Senfsaat und vielen anderen Ingredienzien. Ein guter Koch kreiert in Asien seine eigene Mischung. Mögen Sie sie lieber als Currypulver oder Currypaste, feurig scharf oder lieber sanft und mild? Als Gemüse -, Fisch- oder Fleisch-Curry?. Lernen Sie die köstliche Vielfalt der Curries kennen und lassen Sie sich von den Düften neuer Curries verführen.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 12. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 13B 25103

Neu

Fingerfood

Asiatische Häppchen

Die asiatische Küche ist sehr vielfältig, und alle asiatischen Küchen haben kleine Leckerbissen auf dem Speiseplan. Ob Japan, Thailand, Vietnam, China oder Indien: Die Auswahl an kleinen Köstlichkeiten ist groß. Kosten Sie von Frühlingsrollen mit süß–scharfer Chilisoße, Sushi mit Wasabi, Glücksrollen mit Erdnusssoße, gedämpfte Klebreisbällchen mit Soja-Dipp, Fischküchlein mit Chilisoße oder Samosas mit Raita.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 14. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 13B 25104

Antipasti

Originale Rezepte von Signora Carusi

Sie lieben kleine italienische Kostbarkeiten? Signora Carusi hat ihrer Tochter Familienrezepte verraten, die Sie hier ausprobieren können. Mit Tiziana Kämpf-Carusi zaubern Sie verschiedene Leckereien: Vitello tonnato, gebratene Gemüse, eingelegte Champignons, Gigantes, Tintenfischsalat und viele andere Spezialitäten. Das Beste bekommt bekanntlich immer zum Schluss: Zusammen genießen Sie dann ein abwechslungsreiches italienisches Vorspeisenbuffet.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 1. Febr. 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25109

Gesunde Ernährung für Kindergärten und Schulen

Für Kindergärten und Schulen bieten Oecotrophologen, Diätassistenten und Dozenten ein besonderes Programm an: Jahreszeitliche Ernährung und die Lebensmittelproduktion stehen im Vordergrund. Der Unterricht findet modular nach Absprache statt. Wir kommen auch gerne zu Ihnen und unterstützen bei der Durchführung von Projektwochen.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

gut für Dich,
gut fürs Land
In unserem Hofladen und auf dem Bauernmarkt in Oldenburg (Fr:11-18 Uhr) erhalten Sie Gemüse, Kräuter und viele Kartoffelsorten aus eigenem Anbau.
Dazu Geflügel aus eigener Schlachtung und viele hofgemachte Spezialitäten.
Guck mal hier!
EYTJEHOF
Hofladen
Gristede 04403-8517
Zwischenahner Str.2
26215 Wiefelstede
www.eytjehof.de
Mo.- Fr. 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Reine Geschmackssache
Kurse und Vorträge rund um das Thema Ernährung finden Sie auch ab Seite 5.

Spezielle Hinweise

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.
Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Karibische Küche

Bluewater Kitchen

In der karibischen Küche duftet es nach Piment, Zimt, Gewürznelken und Muskat. Aber das ist längst nicht alles: Gelbwurz, Ingwer, Pfeffer, Chilischoten, Paprika, Lorbeer und Curry stehen auf den Regalen bereit, um mit großzügiger Hand eingesetzt zu werden. Karibische Speisen werden generell sehr scharf gewürzt. Kommen Sie mit in die Welt der langen Strände und des blauen Wassers.

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:15 Uhr, ab 2. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 13B 25112

_Reine Geschmackssache
Kurse und Vorträge rund um das Thema Ernährung finden Sie auch ab Seite 5.

Mitarbeitergesundheit

Individuelle Angebote - von einer bewegten Mittagspause bis zu einem Gesundheitstag - planen wir für Ihre Firma.

Die Dipl. Oecotrophologin Dorina Munzel bietet Workshops für Gesundheitsvorsorge mit Ernährungs- und Bewegungstipps an.

Finden Sie den Einstieg mit:

FOOD(spek)TAKEL – Powerfood für schlaue Köpfe

FIT(spek)TAKEL – Stark ins und durchs Jobleben

Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Afrika

Küchen aus Nord und Süd

Gerichte aus den Ländern Nordafrikas - Kochen und genießen wie in Tunesien, Algerien oder Marokko. Schmorgerichte aus der Tajine, Couscous, Lamm, Datteln oder Harissa. Südafrika mit seinen Köstlichkeiten, inspiriert von den Küchen der Welt, lädt zum Schwelgen ein. Antje Mathur hat für Sie in die Töpfe geschaut und die köstlichsten Ideen mitgebracht. Sind Sie dabei?

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 15. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 85 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 29)
Kursnummer 13B 25113

Feine Köstlichkeiten

Fisch und Meeresfrüchte

Kleine, feine Köstlichkeiten u. a. mit Lachs, Kabeljau, Zander und Meeresfrüchten werden unter Anwendung verschiedener Zubereitungsmethoden (Niedriggarmethode, dünsten, braten, marinieren), z. B. Fischterrine, Tatar, Kabeljau mit Rieslingsoße, Fischsuppe mit Rouille zubereitet.

Sabine Ehlts
Mi 27. Nov. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13B 25119

Neu

Backen im Advent

Kümmelmoppen& Co

Was wäre die Adventszeit ohne Plätzchen? Genießen Sie einige besinnliche Stunden bei Kerzenschein, Glühwein und Plätzchenduft. Dann ist Weihnachten nicht mehr weit. Auf dem Backzettel des Kurses stehen: Orangen-Schoko-Kipferl, Walnusstaler, Zimtbällchen, Kümmelmoppen und Co.

Stefanie Kache
Fr 29. Nov. 2013, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 33 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13B 25130

Grundkurs Pralinenherstellung

Zum Verschenken fast zu schade

Konditormeister Wolfgang Hadaschik ist nicht nur ein Meister seines Fachs, sondern liebt auch besonders die Schokolade. An diesem Tag führt er in die Kunst der Pralinenherstellung ein. Sie lernen das Temperieren, die Herstellung einer Carnache und anderer Füllungen. Dann werden die Köstlichkeiten garniert. Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: Sie nehmen Ihre gefertigten Kostbarkeiten mit nach Hause.

Wolfgang Hadaschik
Sa 7. Dez. 2013, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 13B 25131

Temperieren und dekorieren

Grundkenntnisse des Vorkristallisierens

Die Schokalade hat keinen Glanz, und die Pralinen bekommen einen grauen Belag? Damit kann jetzt Schluss sein. Wie Schokolade richtig temperiert wird und welche schönen Dekorationen sich aus Schokoldade zaubern lassen, lernen Sie leicht. Der Profi zeigt Ihnen, wie es geht.

Wolfgang Hadaschik
Sa 25. Jan. 2014, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13B 25132

Single Kochklub

Lernen Sie nette Leute kennen

Freuen Sie sich andere Menschen kennen zu lernen? Oder möchten Sie gerne Kochbegeisterte treffen? Egal, in beiden Fällen sind Sie hier genau richtig. Sie kochen gemeinsam mit anderen Singles delikate Gerichte. Und wer weiß: Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Wenn Sie nicht die große Liebe treffen, lernen Sie vielleicht nette Menschen kennen. Kochanfänger sind herzlich willkommen!

Stefanie Kache
20. Sept., 18. Okt., 15. Nov. 2013,
10. Jan. und 7. Febr. 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (30 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 234 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 66)
Kursnummer 13B 25190

Die Regionalmesse für
aufgetischt!
Probieren und genießen – regionale Spitzenköche zu Gast
nachhaltige und genussvolle Ernähr

After-Work-Cooking I

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch zubereitet werden. Schnelle einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten stehen auf dem Programm, von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen fertig gekocht ist. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf immer neue Rezepte und Ideen freuen.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 24. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 82 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 26)
Kursnummer 13B 25191

After-Work-Cooking II

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch zubereitet werden. Schnelle einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten stehen auf dem Programm, von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen fertig gekocht ist. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf immer neue Rezepte und Ideen freuen. Hier finden Sie neue Rezeptideen und können an den Septemberkursus anschließen.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 29. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 82 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 26)
Kursnummer 13B 25192

Neu

_Spanisch Sprach-Kochkurse
Tapas típicas
finden Sie auf Seite 40.

Trinkbares

Bier brauen

Wo man Bier braut, da lässt es sich gut leben

Sie können Ihr Bier auch zu Hause brauen. Im Kurs steht Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen und irisches Stout zur Wahl. Es entstehen ca. 20 l Bier - abgefüllt im Fass oder in Flaschen. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Kosten von ca. EUR 75. Bitte mitbringen: Wasserkocher, Dosenöffner (möglichst alten Typs, bei dem der Deckel nicht wiederverschließbar ist) und zwei Geschirrtücher. Ein 60-80 cm langer Löffel und ein 0,5 l Messbecher mit Millimeter-Einteilung sind erforderlich, sind aber auch beim Dozenten erhältlich. Materialkosten sind direkt im Kurs zu zahlen.

Hibbo Niemann
Mo 19:00 - 22:00 Uhr, ab 20. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3-mal (12 Ustd.), 14 Tn., EUR 68
Kursnummer 13B 25405

VHS-Weinmesse

Winzer laden zur Weinprobe

Am Fr 25. April 2014 findet die VHS-Weinmesse von 17:00 - 21:30 Uhr statt. Die gesamten beiden ersten Geschosse stehen an diesem Abend im Zeichen von Schnuppern, Genießen, Probieren und Fachsimpeln in angenehmer und unkomplizierter Atmosphäre.

Erzeuger und Liebhaber hervorragender Weine stellen ihre Produkte vor und stellen sich den Fragen und dem Urteil der Wein-Interessierten. Eine Veranstaltung wie sie sich sonst nur in den Weinanbaugebieten wiederfindet, hilft bei der Suche nach tollen Weinen ebenso, wie beim Wunsch, für besondere Gelegenheiten etwas Erlesenes zu finden. Ob Sie nun Weine aus Deutschland oder anderen Anbaugebieten bevorzugen - Sie lernen eine große Auswahl kennen!

Fr 25. April 2014, 17:00 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg
Abendkasse EUR 8 zzgl. EUR 2 Pfand pro Glas
(bei Bruch keine Erstattung)
Ein Catering wird vor Ort angeboten.

Regionalmesse 2014

Am 15. und 16. Februar 2014 findet die Regionalmesse „Aufgetischt" für nachhaltige und genussvolle Ernährung statt.
Genuss beim Essen ist nicht nur mit der schmackhaften Zubereitung verbunden, sondern auch mit der Kenntnis verschiedener Qualitäten und der Auswahl von geeigneten Lebensmitteln. Mit unserer dritten Regionalmesse laden wir Sie zum Genießen, Fachsimpeln und zum Gedankenaustausch rund um das Thema Ernährung ein.

Viele bekannte Köche aus Oldenburg und der Region sind an diesem Wochenende zu Gast und lassen sich in die Töpfe schauen. Lebensmittelproduzenten und Händler stellen sich und ihre Produkte vor. Informieren Sie sich deshalb bei unseren Ausstellern über die Herstellung von Lebensmitteln: Welche Lebensmittel können guten Gewissens gegessen werden? Wo werden diese produziert?
Welche Zielsetzung hat Slow Food? Wie kann die Umwelt durch zielgerichtetes Einkaufen geschützt werden? Wie können regionale Produkte in den Speisekarten der Restaurants verankert werden.

Abendveranstaltung
Regionale Spitzenköche verwöhnen Sie im „Kulturraum Küche" mit einem exklusiven Buffet aus regionalen Produkten.

Erleben Sie unsere Vielfalt!
Lust auf Wein?
KOTTKAMP
WEINHAUS
Donnerschweer Str. 54 - 26123 Oldenburg
Telefon 0441 / 8 80 60 - Telefax 0441 / 8 85 04 14
service@weinhaus-kottkamp.de

Kurse auf der Insel

Information und Anmeldung

Carola Milde
VHS Hatten + Wardenburg
Telefon: 04407 71475-0
E-Mail: milde@vhs-ol.de

Kurse auf Spiekeroog

Übernachtung und Frühstücksbüffet in einem der Häuser der Spiekerooger Leidenschaft.

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt).

Wissenswertes über Spiekeroog

Jedes Jahr fahren rund 200 Teilnehmer mit der VHS auf die grüne Nordsee-Insel Spiekeroog. Verbringen auch Sie anregende und entspannende Tage auf der Insel und lassen sich von ihrer Schönheit und unseren Kursinhalten begeistern.
Unsere Kooperationspartner „Spiekerooger Leidenschaft" und „Kurverwaltung Kogge" bieten Ihnen ein exklusives Ambiente und verwöhnen Sie.

Kurse auf Spiekeroog

Fitnesstraining auf Spiekeroog

Tschüß Fett. Hallo Muskeln.

Fett verbrennen und die Muskulatur stärken. Dazu das Körpergefühl und die Körperhaltung verbessern sowie das Wohlbefinden steigern. Geht nicht? Geht doch! Und zwar durch gezieltes Training mit kleinen Hanteln und bei flotter Musik. Am Ende der Stunden sorgt eine Entspannungsphase für einen ruhigen Ausklang. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk. Anmeldeschluss: 1. Nov. 2013

Susanne Frerichs
Wochenende 22. - 24. Nov. 2013
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 10:15 Uhr
So ab Spiekeroog 18:00 Uhr
Kursnummer 13B 97306

Qigong auf Spiekeroog

Herunterfahren und Gesundheit schützen

Mit einfachen Übungen aus dem Gesundheit schützenden Qigong können Sie systematisch erlernen, sich zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Gönnen Sie sich ein Wochenende abseits vom Alltag. Bei der Vermittlung steht im Mittelpunkt, dass Sie sich von Beginn an wohlfühlen, stressfrei bewegen und eine angenehme Zeit auf der Insel Spiekeroog haben. Anmeldeschluss: 15. Nov 2013

Florian Schwindt
Wochenende 6. - 8. Dez. 2013
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 10:00 Uhr
So ab Spiekeroog 18:00 Uhr
Kursnummer 13B 97371

Yoga und Meditation auf Spiekeroog

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Spiekeroog. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung. Anmeldeschluss: 22. Nov. 2013.

Susann Fischer
Wochenende 13. - 15. Dez. 2013
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 7:15 Uhr
So ab Spiekeroog 11:30 Uhr
Kursnummer 13B 97373

Fotografie auf Spiekeroog

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die unendliche Weite des Meeres, die magische Linie der Trennung zwischen Meer und Land, die Beschaulichkeit des Inselllebens ... weil die Insel an sich bereits einen Ort der Besonderheiten darstellt, ist die thematische Annäherung an unseren „inneren Menschen" mit Hilfe der Umgebung direkt zu erzielen. Fotografisch zu sich selbst finden, ja auch seinen eignen Stil zu finden, ist unser Ziel. Die praktische Arbeit wird individuell angeleitet und gemeinsam besprochen. Fotografiert wird ausschließlich digital. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit leerer Speicherkarte, Stativ (falls vorhanden), Bedienungsanleitung. Anmeldeschluss: 8. Nov. 2013.

Arno Kollmann
Wochenende 29. Nov. - 1. Dez. 2013
Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 8:45 Uhr
So ab Spiekeroog 11:00 Uhr
Kursnummer 13B 97389

Wissenswertes über Wangerooge

Unser Kooperationspartner „Strandhotel Gerken – Upstalsboom" bietet Ihnen den Luxus eines 4-Sterne Superior-Hotels in freundlicher und entspannter Atmosphäre. Die Kursangebote beinhalten die freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum. Der großzügige Unterrichtsraum „Oberdeck" liegt in Hotelnähe an der Strandpromenade mit Blick auf das Meer.

Die Anreise von Oldenburg ist bequem mit dem Auto in ca. einer Stunde möglich. Die Fähre bringt Sie in 45 Minuten zur Insel – wenn Sie Glück haben, führt Sie die Reise an Sandbänken mit Seehunden vorbei. Weiter geht es mit der Inselbahn durch Salzwiesen zum Ortskern. Das Hotel ist vom Inselbahnhof bequem zu Fuß zu erreichen. Übernachtung und Frühstücksbuffet im Strandhotel Gerken - Upstalsboom. Übernachtsmöglichkeiten sind im Einzel- oder Doppelzimmer möglich. Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt). Die Gebühren für die Anreise und die Fähre sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kurse auf Wangerooge

Zumba auf Wangerooge

Tanz-Fitness

Ein Wochenende lang werden wir uns auf der Insel von exotischen Klängen zu kraftvollen Latino-Rhythmen mitreißen lassen, fit werden und Energie gewinnen. Wir werden zu Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und Samba tanzen, Kalorien verbrennen und einfach Spaß haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude an der Bewegung schon! Anmeldeschluss: 18. Okt. 2013

Katja Bodenstab
Wochenende 8. - 10. Nov. 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer, Fähre Fr ab Harlesiel 14:30 Uhr, So ab Wangerooge 17:35 Uhr
Kursnummer 13B 97311

Intensiv Yoga auf Wangerooge

Insel-Workout

Intensiv Yoga ist eine moderate Form des Ashtanga Yoga, einem indischen Hatha-Yoga-System. Mit dem effektiven Workout werden alle Hauptmuskelgruppen, vor allem an Bauch, Beinen und Gesäß, geformt und gedehnt. Die Körperspannung wird verbessert und die Figur gestrafft. Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Intensiv Yoga ist aber nicht nur eine wirkungsvolle Bodystyling-Methode, sondern bringt auch Geist und Sinne in die Balance. Anmeldeschluss: 27. Sept. 2013

Birgit Nipper
Wochenende 18. - 20. Okt. 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 9:55 Uhr
So ab Wangerooge 15:15 Uhr
Kursnummer 13B 97332

Yoga und Meditation auf Wangerooge

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Wangerooge. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung. Anmeldeschluss: 30. Aug. 2013

Susann Fischer
Wochenende 20. - 22. Sept. 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer, Fähre Fr ab Harlesiel 10:15 Uhr, So ab Wangerooge 14:45 Uhr
Kursnummer 13B 97374

Ihr schönster Tagungsort – das *Upstalsboom Strandhotel Gerken!*

Tagungen, Kreativ-Workshops, Entspannung und Erholung auf höchstem Niveau. All das bei bester Lage direkt an der Nordsee mit einmaligem Meerblick. Wir bieten Ihnen pure Erholung in 81 komfortablen Einzel-, Doppelzimmern und Suiten. Kulinarische Gaumenfreuden erwarten Sie in drei Restaurants. Genießen Sie Ihre Zeit im Teesalon, in der Kaffeebar *Okko* oder lassen Sie den Abend stimmungsvoll auf der Terrasse mit Nordseeblick ausklingen. Der Wellnessbereich *Balance & SPA* empfängt Sie mit Swimmingpool, verschiedenen Saunen, Fitnessraum und Solarium. Lassen Sie sich bei hochwertigen Kosmetikbehandlungen und Massagen verwöhnen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Strandpromenade 21 • 26486 Wangerooge
Tel.: 04469-876-0 • Fax: 04469-876-511
strandhotel@upstalsboom.de
upstalsboom.de/strandhotel

Exkursionen und Studienreisen_8

Exkursionen / Motorrad- und Städtereisen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Exkursionen

Alternativer Rundgang

Auf den Spuren des Nationalsozialismus in Oldenburg

Fehlendes Demokratieverständnis der Bevölkerung war eine wesentliche Ursache für den frühen Aufstieg des Nationalsozialismus in Oldenburg. Bereits im Mai 1932 gewann die NSDAP die demokratischen Wahlen und übernahm die Regierung im Freistaat Oldenburg. Auf einem Alternativen Stadtrundgang soll den Spuren des Nationalsozialismus in Oldenburg und seinen Opfern nachgegangen werden. Der Rundgang eignet sich auch für Multiplikatoren, die das Konzept an Schulen oder anderen Bildungseinrichtungen anbieten möchten. Der Rundgang findet im Rahmen der landesweiten Demokratiewochen 2013 statt.

Dr. Klaus Thörner
So 22. Sept. 2013, 11:00 - 13:15 Uhr
Treffpunkt: vor dem Alten Landtag; Theodor-Tantzen-Platz 8
3 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13B 61200

Neu

Vom Blauen Haus zur Poggenhaaren

Erkundungen mit einem historischem Stadtplan

Wer kennt noch das „Blaue Haus" beim Übergang zu Osternburg, das umfangreiche Ländereien besaß und eine Zollstation war? Oder wo lag der „Oeljestrich" mit seiner Mühle? Gibt es die „Poggenhaaren" heute noch? Zur Beantwortung dieser Fragen treffen wir uns, um mit Hilfe historischer Karten - vor allem mit der detailreichen Karte von Chr. H. J. Vollimhauss von 1826 - die Änderungen zu verfolgen und dann beim Rundgang die heutige Wirklichkeit zu erfahren. Alte Stein-Wappen werden zu Beginn und zum Abschluss des Rundgangs erklärt. Den Teilnehmenden wird eine Wegbeschreibung und eine Einführung in die Wappenkunde ausgehändigt.

Wolfgang Oehrl
Sa 21. Sept. 2013, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche; Osternburg
4 Ustd., 12 Tn., EUR 12
Zusätzliche Gebühr für Kaffeetafel: EUR 5.
Kursnummer 13B 61201

Besuch: Nordwest-Zeitung

Einblicke in den Arbeitsalltag der Lokalredaktion

Jeden Morgen liegt sie sauber und zusammengerollt im Briefkasten, mit zahlreichen Informationen aus Stadt, Region und der Welt - die Nordwest-Zeitung. Doch ehe sie dort liegt, haben tags zuvor Redakteure, Fotografen und Drucker fieberhaft gearbeitet. Was sie alles zu tun haben, können Sie bei einem Besuch des Pressehauses herausfinden. Ein spannender Blick hinter die Kulissen von Oldenburgs Zeitung Nummer eins! Für Teilnehmende ab 16 Jahren.

Christoph Kiefer
Di 24. Sept. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
NWZ, Peterstraße 28, Eingangsbereich
2 Ustd., 15 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich.
Für NWZ-Card Inhaber EUR 8
Kursnummer 13B 61205

Besuch: WE-Druck

Wie entsteht die Nordwest-Zeitung?

Bei dem Besuch des Weser-Ems-Druckhauses lernen Sie den Weg durch die einzelnen Produktionsstationen bis zum Versand kennen und Sie erfahren, wie aus den Datensätzen der NWZ-Redaktion eine Zeitung entsteht. Nach Besichtigung der Druckplattenherstellung führt Ihr Weg weiter in die Rotationsabteilung, zu einer der modernsten Zeitungsdruckmaschinen, in der bis zu 255.000 Zeitungen pro Stunde gedruckt werden.

Gerhard Kindl
Di 1. Okt. 2013, 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: WE-Druck, Wilhelmshavener Heerstr. 270
2 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich.
Für NWZ-Card Inhaber EUR 8
Kursnummer 13B 61204

Besuch des Weserstadions

Lebenslang Grün-Weiß

Von den Anfängen des Vereins über die großen Erfolge unter Otto Rehhagel bis hin zu den heutigen Erfolgen dokumentiert das Werder-Museum namens „Wuseum" die Geschichte des Bremer Fußballbundesligisten. Sein Besuch ist einer der Höhepunkte der Führung durch das Weserstadion. Auch Stippvisiten im Stadioninnenraum, im VIP-Bereich, im Pressekonferenzsaal und in den Umkleidekabinen stehen auf dem Programm. Daneben können Besucher einen Blick auf das aktuelle Geschehen auf der Stadionbaustelle werfen. Auch für Kinder ab 8 Jahren.

Rienelt Wich-Glasen
Fr 11. Okt. 2013, 14:30 - 19:45 Uhr
ZOB, Haltestelle Groningerbus
7 Ustd., 22 Tn., EUR 39 (inkl. Bustranfer und Führung) Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 26. Sept. 2013
Kursnummer 13B 61211

Exkursion: Radio Bremen

Neues Funkhaus mit 500 km Kabel

18.000 Kubikmeter Beton wurden verbaut und 500 Kilometer Kabel verlegt - schließlich konnten 400 Mitarbeiter von Radio Bremen in ein neues, supermodernes Funkhaus ins Bremer Stephani-Viertel ziehen. Diese Tagesexkursion führt in das neue Domizil des beliebtesten Senders im Nordwesten. Kommen Sie mit, besuchen Sie die RB-Rundfunk- und Fernsehstudios - und freuen Sie sich auf eine Sitzprobe auf Loriots grünem Sofa.

Rienelt Wich-Glasen
Do 28. Nov. 2013, 14:30 - 19:45 Uhr
ZOB, Haltestelle Groningerbus
7 Ustd., 22 Tn., EUR 39 (inkl. Bustransfer)
Keine Ermäßigung möglich.
Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 11. Nov. 2013
Kursnummer 13B 61212

Veranstalter im Sinne des Reiserechts

Bei den Busexkursionen 13B 61211 - 61221 ist das Busunternehmen Pfeiffer-Reisen GmbH & Co. KG Veranstalter im Sinne des Reiserechts.
Die VHS Oldenburg tritt als Vermittler auf.

Exkursion: Containerhafen Wilhelmshaven

Containerhafen - Stadt am Jadebusen

Immer wieder sorgte er für Schlagzeilen: Der Containerhafen „JadeWeserPort". Die öffentliche Aufmerksamkeit ist berechtigt, schließlich handelt es sich um ein wahres Mammut-Projekt. Wir wollen bei unserer Exkursion die verschiedenen Baustellen anfahren und uns ein Bild nach der Eröffnung machen. Nach Kaffee und Kuchen mit Film kann das Informationszentrum besucht werden. Danach starten wir zu einer Stadtrundfahrt durch diese junge maritime Stadt - inklusive eines Besuchs am Südstrand.

Rienelt Wich-Glasen
So 20. Okt. 2013, 13:00 - 19:00 Uhr
ZOB, Haltestelle Groningerbus
8 Ustd., 22 Tn., EUR 48 (inkl. Bustransfer, Eintritt, Führung und Kaffee/Kuchen) Keine Ermäßigung möglich. Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen. Anmeldeschluss: 1. Okt. 2013.
Kursnummer 13B 61220

Führung: Marinestützpunkt Heppenser Groden

Leitstützpunkt in Wilhelmshaven

Der Marinestützpunkt ist mittlerweile der größte Militärstandort der Bundesrepublik mit 21 Einliegerkommandos. Das Gelände bedeckt eine Fläche von 4,5 qkm. Die Wasserfläche des Vorhafens beträgt 94 ha in einer Länge von 1853 m und einer Breite von 600 m. Gezeigt werden der Wohnbereich, die Versorgungseinrichtungen, der Hafen, die Schiffe und die Schleuse. Erzählt wird die Geschichte der Region und die Gründung der Marine, die der Stadt Wilhelmshaven ihren Namen gab. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Personalausweisnummer mit an!

Rienelt Wich-Glasen
So 27. Okt. 2013, 12:30 - 18:00 Uhr
ZOB, Haltestelle Groningerbus
7 Ustd., 22 Tn., EUR 38 (inkl. Bustransfer und Führung) Keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter: 16 Jahre. Bitte gültigen Personalausweis mitbringen! Anmeldeschluss: 7. Okt. 2013.
Kursnummer 13B 61221

_Fotoexkursionen
finden Sie ab Seite 116.

Die Stille im Kloster erleben

Schweigeseminar „Hatha-Yoga"

Hatha-Yoga ist eine ganz bestimmte Methode, um die inneren Kräfte zu stärken. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - durch sanfte Bewegung und Entspannung, durch Schweigen und Meditation. Vom Alltag loszulassen und die innere Ruhe zu finden - das sind die Ziele dieses Wochenendes. Der Workshop findet im Schweigen statt. Einzelgespräche werden am Nachmittag und am Abend angeboten. Das Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger sowie für Menschen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. Yogamatte und dicke Socken.

Anja Guddack
Wochenende 15. - 17. Nov. 2013
Anreise 15:00 - 17:30 Uhr
Birgittenkloster; Schnoor; Kolpingstr. 1c; Bremen
17 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Übernachtung in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension)
Einzelzimmerzuschlag EUR 20
Eigene Anreise. Keine Ermäßigung möglich.
Rücktritt nur bis 3 Wochen vorher möglich.
Kursnummer 13B 61229

Wochenende 17. - 19. Jan. 2014
Kursnummer 13B 61230

Motorradreisen

Druckerei-Museums-Tour

Motorrad-Tagestour zum Saisonende

Diese geführte Motorradtour (ca. 267 km) führt über kleine kurvige Straßen Richtung Süden. Nach etwa anderthalb Stunden Fahrzeit erwartet Sie ein leckeres Frühstücksbuffet. Von dort aus geht es in einer großen Schleife in die Region Wildeshauser Geest. Das Ziel ist das Druckereimuseum in Wildeshausen mit einer Zeitreise „auf den Spuren Gutenbergs". In heimische Gefilde zurückgekehrt klingt der Tag in gemütlicher Runde bei einem rustikalen Buffet aus. Reiseveranstalter ist curva-biketravel.

curva-biketravel
So 20. Okt. 2013, 9:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
EUR 66 bzw. EUR 59 für Sozius (inkl. Frühstücksbuffet und Getränke, Abendbuffet (ohne Getränke), Besichtigung Druckereimuseum in Wildeshausen. Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmer). Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 15. Okt. 2013
Kursnummer 13B 61333

Städtereisen

Achttägige Flug- und Busreise Kastilien

Kunststädte Zentralspaniens Toledo, Avila, Salamanca, Segovia, Madrid

Die rauhe und endlos erscheinende kastilische Hochebene, das "Land der Burgen", gehört zu den bedeutendsten Kulturlandschaften Europas. In den sich stolz auftürmenden Städten Toledo, Salamanca, Avila und Segovia faszinieren römische Brücken und Aquädukte ebenso wie mittelalterliche Burgen, ehemalige Synagogen und himmelstürmende Kathedralen. Strenge Stadtpaläste der Renaissance und üppig dekorierte Klöster des Barock sowie aufwändig verzierte Bibliotheken von altehrwürdigen Universitäten zählen zu den weiteren Sehenswürdigkeiten. Kunstliebhaber kommen bei dem Besuch des Klosterpalasts El Escorial und des Prado voll auf ihre Kosten. Die einzigartige Gemäldegalerie des Prado beherbergt weltberühmte Werke von Bosch, Velázquez, Rubens, El Greco und Goya. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.

Reisekunst Osnabrück GmbH
23. - 30. Okt. 2013
29 Tn., Reisepreis EUR 1.395 pro Person im DZ, EZ-Zuschlag EUR 210
Reiseleistungen: Vor- und Nachbereitungsveranstaltungen, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren, in Höhe von z. Zt. EUR 181
Kursnummer 13B 61479

| Unsere Partner und Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Fordern Sie für weitere Informationen unsere Reiseflyer an unter Telefon 0441 92391-35. Ein Download ist auch unter www.vhs-ol.de möglich.

curva Motorradreisen und mehr www.curva-biketravel.com

ReiseKunst die individuelle Art des Reisens

| News und Fakten aus der VHS |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Kunst und Kultur_9

Kunst- und Kulturgeschichte

Ausstellungen 2013

EMOTIONS-TOUR Foto oben: Klaus Schattner | unten vlnr: Sonja Reitz | Karl Kläy | Harald Kröher

Abstrakt. Fotografien von Ingo Kürten und Kursteilnehmern
Fotografie
17. Mai - 25. Okt. 2013

Klaus Schattner | Harald Kröher Sonja Reitz | Karl Kläy
EMOTIONS-TOUR Fotografie
7. Juni 2013 - 28. März 2014

Ingrid Bartel-Karsten
Gegen den Strich Zeichnung / Malerei

Renate Garen
Fremde Welten Druckgrafik / Collage / Malerei
5. Sept. 2013 - 24. Jan. 2014

In Kooperation mit dem BBK Oldenburg.
Diese Ausstellungen werden gefördert vom Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler in Oldenburg e. V.

Das Rahmenprogramm zu unseren Ausstellungen

Klaus Schattner:
Workshop Landschaftsfotografie
siehe Seite 117

Ingo Kürten:
Hinter schwedischen Gardinen
Fotoexkursion
siehe Seite 117

Renate Garen:
Collagen „Fremde Welten"
siehe Seite 108

Ingrid Bartel-Karsten:
Aktzeichnen. Der Körper im Raum
siehe Seite 108

Ingrid Bartel-Karsten:
Grundlagen des Porträtzeichnens
Der menschliche Kopf
siehe Seite 108

Führungen durch die aktuellen Ausstellungen können Sie buchen unter Telefon 0441 92391-46.

Weitere Informationen und Eröffnungstermine unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Ingrid Bartel-Karsten: Der Scheinprinz, 2013
Bleistift und Kreide auf Papier

Renate Garen: Mangroven, 2013
Collage (Fotografie / Aquatintaradierung)

KunstPause am Altenesch

Die **KunstPause** ist umgezogen. Die neuen Räumlichkeiten befinden sich in der Alteneschstraße 30. Die Kooperation der Kunstschule KLEX und der VHS Oldenburg bietet ein attraktives, künstlerisches Programm für Erwachsene.

Christa Scholz
Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich
siehe Seite 110

Regine Schumann **Zarte Filze aus Wolle und Seide - Nunofilztechnik**
siehe Seite 113

Dagmar Friedrichs **Stelen aus Keramik - Objekte für Balkon und Garten**
siehe Seite 114

Dagmar Friedrichs **Freies Gestalten in Ton - Von der Idee bis zur Form**
siehe Seite 114

Hannelore Hartig-Kosanke **Lichtobjekte aus Ton - Lampen und Leuchter für die dunkle Jahreszeit**
siehe Seite 114

Detlef Stein, Foto: Bettina Brach

Detlef Stein

Wir freuen uns, mit Detlef Stein einen ausgewiesenen Expterten für unsere Veranstaltungen zur Kunst- und Kulturgeschichte gefunden zu haben.

Zur Person:
Detlef Stein, Jahrgang 1969, hat Kunstwissenschaften, Kulturwissenschaften und Geschichte an der Universität Bremen studiert. Er arbeitet als freier Mitarbeiter an der Weserburg und der Kunsthalle Bremen, ist Autor von Texten über Joseph Beuys, Hanne Darboven, John Cage u.v.a. 2012 hat er eine Audio-CD über die Künstlerfreundschaft zwischen C. D. Friedrich und C. G. Carus für die Kunsthalle Bremen produziert. Seit 1999 führt Detlef Stein Kreativitätsseminare für die berufliche Ausbildung und für Unternehmen durch.

Caspar David Friedrich und die Romantik

Ein Künstlerleben zwischen Aufbruch und Resignation

Mit Gemälden wie Kreidefelsen auf Rügen oder Wanderer über dem Nebelmeer hat sich Caspar David Friedrich (1774-1840) einen festen Platz in der Kunstgeschichte gesichert. Das Seminar stellt den Lebensweg des Künstlers und seine wichtigsten Werke vor: vom Studentenleben an der Kunstakademie in Kopenhagen über die erfolgreichen Berufsjahre in seiner Wahlheimat Dresden bis zum verarmten und in Vergessenheit geratenen Landschaftsmaler.

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 29. Sept. 2013, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Tn., EUR 44
Für NWZ-Card Inhaber EUR 42
Kursnummer 13B 41045

Neu

Pablo Picasso: „Ich suche nicht, ich finde!"

Leben und Werk des spanischen Künstlergenies

Nahezu unerschöpflich schien der Ideenreichtum des Malers Pablo Picasso (1881-1973). Den akademischen Werken, die der angehende Künstler im Jugendalter geschaffen hatte, folgte eine Entwicklung zunächst zum Kubismus (Demoiselles d'Avignon, 1907), dann jedoch auch zu klassischen Formen und Themen. Mit Guernica schuf er 1937 für die Weltausstellung eine eindringliche Anklage gegen den Krieg. Das Seminar stellt Leben und Werk Picassos im kunstgeschichtlichen Kontext vor.

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 1. Dez. 2013, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Tn., EUR 44
Für NWZ-Card Inhaber EUR 42
Kursnummer 13B 41046

Neu

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst

Die Begegnung mit Werken der zeitgenössischen Kunst bereitet nicht selten ein gewisses Unbehagen, widersetzen sich solche Arbeiten doch oft der direkten Einordnung, Entschlüsselung und Bewertung. Diese Veranstaltungsreihe ermöglicht es, sich mit Gegenwartskunst vertraut zu machen und sich mit aktuellen ästhetischen Strömungen auseinander zu setzen. Die Diskussionen mit einleitendem Vortrag widmen sich jeweils einem thematischen Schwerpunktals auch den aktuellen Ausstellungen des Kunstvereins

Berta Fischer im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 22. Sept. 2013, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
EUR 12 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41040

Neu

OKV

Anne Neukamp im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 12. Jan. 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
EUR 12 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41041

Neu

OKV

Kompetent durch Kunst - Kreativer Umgang mit beruflichen Herausforderungen

In der Auseinandersetzung mit komplexen Werken zeitgenössischer Kunst werden eingefahrene Denkwege verlassen, neue Blickwinkel erprobt und routiniertes Handeln um kreative Problemlösungen erweitert. Das Angebot wird individuell auf verschiedene berufliche Situationen ausgerichtet und wendet sich an Ausbildungslehrgänge und Führungskräfte. Veranstaltungsort ist der Oldenburger Kunstverein und seine jeweiligen Ausstellungen als Lernumgebung.

Anmeldung für „Kompetent durch Kunst. Kreativer Umgang mit beruflichen Herausforderungen" nur über den Oldenburger Kunstverein: www.kunstverein-oldenburg.de

Termine der öffentlichen Führungen durch die aktuellen Ausstellungen des OKV und weitere Informationen finden Sie unter www.kunstverein-oldenburg.de

OKV

Musik / Tanz

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Instrumente

Tasten - Ertasten

Oder: Das Abenteuer der Improvisation am Klavier...

...dem Sie mit Ihren Möglichkeiten begegnen werden. Einfache Improvisationsmodelle und Spieltechniken, Bilder und Texte helfen Ihnen dabei. Am Kursabend stehen fünf (!) Klaviere bereit. Auch Sie sollten (zu Hause) über ein Klavier verfügen, um die Anregungen selbst ausprobieren zu können. Rückfragen diesbezüglich beim Kursleiter, Telefon 0441 7792570. Vorerfahrung am Klavier ist nicht unbedingt erforderlich, musiktheoretische Kenntnisse schon überhaupt nicht, aber ein offenes Ohr und etwas Geduld sind hilfreich.

Ronald Poelman
Do 20:00 - 22:00 Uhr, ab 24. Okt. 2013
Pianohaus Rosenkranz; Am Waffenplatz 1
8-mal (21 Ustd.), 6 Tn.,
EUR 154 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41121

Grundkurs: Blues Harp

Mundharmonikaspiel

Die Teilnehmer lernen hier das Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp" sowie das grundlegende 12-Takt-Bluesschema kennen. Eigene Instrumente (etwa „Blues Harp" und „Big River Harp") bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Mundharmonika für EUR 22,50 zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp
So 24. Nov. 2013, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 13B 41125

Aufbaukurs: Bluesharp

Mundharmonikaspiel

Im Mittelpunkt steht das Spiel der 2. Position (Cross Harp), also der bluestypische Sound. Zudem üben Sie Spieltechniken wie das Bending (Biegen der Töne von oben nach unten) und lernen spezielle Blues-Tonleitern und -Melodien kennen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Instrumente („Blues Harp", „Big River Harp") bitte in C-Dur.

Dieter Kropp
Sa 25. Jan. 2014, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 13B 41126

Grundkurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne I

Die Melodie fliegt aus dem halb geöffneten Fenster in den Hinterhof. Der Single im ersten Stock ist nicht mehr deprimiert, sondern melancholisch. Sein Nachbar grübelt nicht länger, er philosophiert. Das Paar aus dem linken Flügel schüttet den kalten Kaffee weg und öffnet die Flasche Rotwein. Und alles nur wegen dieser Töne. Dieser sexy Töne. - Kaum ein Instrument schafft mehr Atmosphäre als das Saxophon. Mit ein wenig Übung sollten die Teilnehmer dieses Kurses schnell in der Lage sein, einfache Stücke zu einer Begleit-CD zu spielen. Weitere Inhalte: Ansatz- und Atemübungen, erste Griffe am Instrument, grundlegende Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria
6-mal (12 Ustd.), 5 Tn., EUR 115 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41131

Aufbaukurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne II

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Spieler soll möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen, je nach Wunsch erste Ansätze zur Improvisation. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 8. Nov. 2013
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria; Lindenstr. 67
6-mal (12 Ustd.), 5 Tn., EUR 115 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41132

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielen leicht gemacht

Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken möchte, ist in diesem Grundkurs richtig. Sie werden Lieder begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern. Leicht und spielerisch üben sie anhand bekannter Stücke das Akkord- und Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
Mi 19:00 - 20:15 Uhr, 25. Sept., 2. und 23. Okt., 6. und 20. Nov., 4. Dez. 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41138

Volker Griese
Mo 19:00 - 20:15 Uhr, ab 21. Okt. 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41139

Volker Griese
Fr 19:00 - 20:15 Uhr, 8. und 22. Nov., 6. und 20. Dez. 2013, 10. und 17. Jan. 2014,
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41140

Grundkurs: Gitarre ab 50

Neue Seiten entdecken

Den richtigen Ton zu treffen, ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Sie üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige

Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
Do 19:00 - 20:15 Uhr, 17. und 31. Okt., 14. und 28. Nov., 12. und 19. Dez. 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41142

Aufbaukurs: Gitarre

Gruppen- und Einzelunterricht

Hier erfahren Sie mehr über Zupf- und Schlagtechniken verschiedener Stilrichtungen für Liedbegleitung und Instrumentalspiel. Der richtige Ansatz von Greif- und Spielhand bei Melodie- und Akkordspiel wird intensiv geübt. Sie erhalten neben dem Gruppenunterricht auch eine Unterrichtsstunde Einzelunterricht, um individuelle Fragen zu klären. Die übrigen Teilnehmer können dabei durch „aktives" Zuschauen mitlernen. Bitte mitbringen: (Konzert-) Gitarre. Weitere Infos unter Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Sa 11. und 18. Jan. 2014, 15:30 - 17:00 Uhr
Sa 25. Jan. und 1. Febr. 2014
11:00 - 12:30 Uhr und 15:30 - 17:00 Uhr
Schramperweg 82 a
12 Ustd., 7 Tn., EUR 84 (inkl. EUR 2,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41143

Singen

Singen

„Was ich schon immer mal wollte"

Singen zu lernen bringt Vitalität und macht viel Spaß! Durch einen spielerischen Zugang zur Stimme erfahren Sie den natürlichen Zusammenhang von Atem, Stimme und Körper. Die Stimmübungen sind Basis für die Songs, die die Teilnehmer gemeinsam singen. Musikalischer Schwerpunkt ist die Pop-Musik. Dazu gehören u.a. groovige Rhythmusstücke, schöne Balladen, mehrstimmige Pop-/Rock-Songs und leichte Jazznummern. Wenn Sie also schon immer mal gerne singen wollten, sind Sie in diesem Kurs höchst willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Marion Lantz
Wochenende 7. / 8. Sept. 2013
Sa 13:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
Schule an der Kleiststraße 43; Musikforum
14 Ustd., 15 Tn., EUR 88
Kursnummer 13B 41150

Musical-Workshop

Gesang und Schauspiel

Tauchen Sie in die Welt des Musiktheaters ein. Sie lernen unter professioneller Anleitung die Grundtechniken im Gesang und Schauspiel kennen und erarbeiten ein tolles Medley mit Songs aus bekannten Musicals. Teilnehmen können alle, die Lust am Singen haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Cynthia Kossoff
Neu
Sa 10:00 - 13:00 Uhr,
21. Sept., 28. Sept., 12. Okt. 2013
Raum für Oldenburg; Nadorster Str. 60-62
12 Ustd., 15 Tn., EUR 79 (inkl. EUR 2 Kopierkosten)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 74
Anmeldeschluss: 5. Sept. 2013
Kursnummer 13B 41152

Tanz

Tanzen für Rollstuhlfahrer

Mit oder ohne Tanzpartner

Tanzen fördert das Selbstwertgefühl und das Gesundheitsempfinden. Mitmachen können Sie entweder allein oder mit einem Tanzpartner (Rollstuhlfahrer oder Fußgänger). Sie werden vorrangig den leichten Umgang mit dem Rollstuhl und einige einfache Grundschritte einüben, mit denen man sich zu jeder Musik bewegen kann. Die Fußgänger werden dabei die entsprechenden Schritte lernen, die sich nur unwesentlich von den bekannten Standardschritten unterscheiden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Aktivrollstuhl ist keine Bedingung, ein Elektrorollstuhl ist ebenso möglich. Einige Aktivrollstühle können bei Nachfrage zur Verfügung gestellt werden, bitte bei der Anmeldung darauf hinweisen.

Erika Oehne / Udo Kampen
Neu
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa/So 11:00 - 17:00 Uhr
Heilpäd. Zweig der Waldorfschule;
Aula; Stedinger Str. 20 - 22
13 Ustd., 16 Tn. max. 8 Rollstühle; EUR 78
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41210

Salsa Ladies-Style

Grundkurs

Heiße Rhythmen unter der Sonne der Karibik, ein Lebensgefühl voll Frohsinn, Temperament und Erotik. Salsa ist voll im Trend - und kann übrigens auch ohne Latin-Lover getanzt werden. In diesem Kurs werden Grundschritte und Grundbewegungen geübt. Wichtigstes Element: Spaß am Salsa! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tanzschläppchen oder Socken (damit die Füße twisten können) und gute Laune.

Karin Kritzer-Grah
Fr 20:00 - 21:30 Uhr, ab 6. Sept. 2013
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Der Eingang befindet sich rechts neben dem Patio.
4-mal (8 Ustd.), 16 Tn., EUR 48
Kursnummer 13B 41220

Süd- und osteuropäische Tänze für Singles und Paare

Leidenschaft und Melancholie

Haben Sie Spaß an der Bewegung zu abwechslungsreicher und stimmungsvoller Musik? Dieser Kurs lädt Sie zu einer Tanz-Urlaubsreise ein. Vermittelt werden Grundschritte sowie vertiefende Variationen der Kreistänze und der Romatänze aus dem Balkan. Herzlich eingeladen sind Paare und Singles.

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 5. Sept. 2013
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 13B 41270

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 21. Nov. 2013
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 13B 41271

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS - z. B. über unsere Kunstausstellungen, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.

Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Kunst und Kultur_9

Bildende Kunst

Tänze des Mittelalters und der Renaissance

Hier geht es rund

Bei den vorwiegend dynamischen und leicht erlernbaren Kreis-, Reihen- und Paartänzen aus verschiedenen europäischen Ländern soll die Freude am Tanz und an der Gemeinsamkeit im Mittelpunkt stehen. Der Kurs (geeignet für Einzelpersonen und Paare) wird zudem einen Einblick in die gesellschaftlichen Gepflogenheiten in Mittelalter und Renaissance geben. Auch die Teilnehmer des letzten Kurses sind wieder willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe.

Dagmar Tietgen
So 29. Sept. 2013, 15:45 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
3 Ustd., 16 Tn., EUR 24
Kursnummer 13B 41285

Malen, Zeichnen, Drucken

Grundkurs: Zeichnen I

Bleistift, Kohle und Tusche

Den Gegenstand genau beobachten und Zeichenmittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einsetzen: Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Auch in die Perspektive und die Proportionslehre (Darstellung des Menschen) erhalten die Teilnehmer erste Einblicke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, einfache Gegenstände, etwas Obst, Gemüse, Gefäße.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 5. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 13B 41300

VHS-Kunstwerkstätten

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich in der Lindenstraße 67 c (Hinterhofgelände). Hier finden Sie den Malersaal, die Holz- und die Metallbildhauerwerkstätten, die Steilbildhauerei, die Keramikwerkstatt und die Cafeteria.

Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf www.vhs-ol.de/unterrichtsstaetten

Aufbaukurs: Zeichnen II

Faltenwurf und Pflanzen

Falten machen ihn erst interessant. - Also, das gilt zumindest für den Kurs! Denn wie sich der Faltenwurf zeichnen lässt, ist neben der Darstellung von Pflanzen Kursthema. So eignen sich Falten gut, um Licht und Schatten zu studieren. Wer mit den Grundlagen vertraut ist, kann sich hier also mit zwei speziellen Themen auseinander setzten. Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, Radier-Knetgummi, weiße Kreide, Anspitzer.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 21. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 13B 41301

Grundlagen des Porträtzeichnens

Der menschliche Kopf

Vom Konstruktionsaufbau über Schädelstudien, Proportionen und plastischer Gesamtform bis hin zum schnellen, spielerischen Zeichnen in verschiedenen Techniken reicht das Themenspektrum dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Skizzenblock (möglichst ab DIN A 3), Bleistifte: H, HB, B, Radiergummi, Klebeband.

Ingrid Bartel-Karsten
Mo 19:30 - 21:00 Uhr
2., 9., 16., 23. Sept., 28. Okt., 4. und 11. Nov. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 14 Modellkosten)
Kursnummer 13B 41303

Grundkurs: Aktzeichnen

Der Körper im Raum

Der Akt stellt eine der kompliziertesten und spannendsten Vorlagen dar. In diesem Kurs werden die Grundlagen des anatomischen Zeichnens, des räumlichen Denkens sowie verschiedene Zeichen- und Maltechniken erlernt. Die Spanne zwischen figürlicher und freier Darstellung bietet viele Möglichkeiten des bildnerischen Ausdrucks. Bitte mitbringen: Zeichenpapier ca. DIN A2, Bleistifte, Radiergummi, Klebeband. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen.

Ingrid Bartel-Karsten
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 31. Okt. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 74 (inkl. EUR 17 Modellkosten)
Kursnummer 13B 41305

Collagen „Fremde Welten"

Rahmenprogramm zur Ausstellung

In ihrer aktuellen Ausstellung zeigt die Künstlerin Renate Garen u. a. einige Techniken der Collage. Die Besonderheit der Collage liegt im Reiz des Materials und im kreativen Arbeitsprozess. Hier werden Sie erlernen, verschiedene Dinge wie beispielsweise Fotos, Zeichnungen oder Texte völlig neu zu gestalten und eigenständige Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Möglichkeiten und Materialbedarf werden in einer Vorbesprechung geklärt.

Renate Garen
Vorbesprechung:
Di 1. Okt. 2013, 18:00 - 18:45 Uhr
Wochenende 12. / 13. Okt. 2013
Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
17 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (zzgl. Materialkosten)
Kursnummer 13B 41309

Neu

Aquarellmalerei

Malen am Vormittag

Hier können Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei erproben. Thematisch werden Landschaft, Blumen und Stillleben behandelt. Und ganz nebenbei bekommen Sie ein Gespür für Komposition, Perspektive und Proportion. Sie arbeiten frei nach Themenvorschlägen der Kursleiterin bzw. eigenem Bildmaterial. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, Küchenkrepp und Fön.

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 11. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 60
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 41312

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 22. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 60
Am 20. Dez. 2013 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13B 41313

Ölmalerei

Grundkurs

Von der Pike auf sollen die Teilnehmer lernen, ein Ölbild zu malen: Vom Herstellen eines Spannrahmens bis hin zur Umsetzung eines frei gewählten Themas, etwa Porträt, Stillleben und Landschaft. Die notwendigen Materialien (falls nicht bereits vorhanden) werden vom Dozenten beschafft und kostengünstig zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bildvorlagen und falls vorhanden Malgrund, Ölfarben, Pinsel usw.

Horst Klammer
Wochenende 2. / 3. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41320

Horst Klammer
Wochenende 9. / 10. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41321

Horst Klammer
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41322

Horst Klammer
Wochenende 23. / 24. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41323

Ölmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei gilt als „klassische Königsdisziplin" der Kunst. Sie lernen hier die verschiedenen Malmethoden von der einfachen Grundtechnik über die Primamalerei bis hin zur komplexeren Eitempera-Malerei kennen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre frei gewählten Bildmotive, abstrakt oder figürlich, in verschiedenen Maltechniken umzusetzen. Sie werden sich dabei intensiv mit der Bildkomposition, der zeichnerischen und farblichen Perspektive, sowie mit der Licht- Schatten- und Farbstimmung beschäftigen. Bitte mitbringen: Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Bildvorlagen.

Petra Jaschinski
Wochenende 13. - 15. Sept. 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 41324

Stillleben aus der Küche

Obst und Gemüse in Öl

Aufgrund der langsamen Trockenzeit und der cremigen Konsistenz fällt es auch Ungeübten leicht, mit Ölfarben zu gestalten. Sie fertigen zunächst eine Vorzeichnung an, die mit Hilfe eines Projektors oder der traditionellen Methode Quadratnetzprojektion auf die Leinwand übertragen wird. Für Fotomotive ist die Bildprojektion mit dem Beamer hilfreich, sodass Sie sich im Folgenden auf die verschiedenen Malmethoden konzentrieren können. Bitte mitbringen: Obst, Gemüse o. ä. oder entsprechende Bildvorlage, Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, evtl. Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi.

Neu

Petra Jaschinski
Wochenende 29. Nov. - 1. Dez. 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Kursnummer 13B 41326

Grundkurs: Acrylmalerei

Licht und Schatten

Um mehrere Erfahrungen reicher werden Teilnehmer dieses Kurses. Unter fachlicher Anleitung erfahren sie nicht nur Wissenswertes über das Mischen von Farben, sondern auch über Maltechniken und das Verhältnis von Licht und Schatten. Außerdem erlernen sie die Komposition des Bildaufbaus und erproben das freie Arbeiten mit abstrakten Formen. Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, gelb, grün, blau, weiß, schwarz), Pinsel in verschiedenen Stärken, Spatel, kleine Schwammfarbrolle, Maluntergrund (Pappen, Leinwand, Malkarton), Block Zeichenpapier, Klebeband.

Theo Haasche
Wochenende 21. / 22. Sept. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 14 Tn., EUR 62
Kursnummer 13B 41330

Abstrakte Malerei

Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Und wie geht das jetzt mit der Abstraktion? Dieser Frage wird hier auf den Grund gegangen. Von der rein abstrakten Farbkomposition bis hin zum Abstrahieren vom Gegenstand aus ist alles möglich. Experimentierfreude und größere Bildformate sollen helfen, gewohnte Bahnen zu verlassen und die Malerei als ein Abenteuer zu erleben. Hier sind vor allem auch Anfänger willkommen, die sich bisher nicht an die Malerei getraut haben.

Theo Haasche
Vorbesprechung:
Do 12. Sept. 2013, 18:00 - 18:45 Uhr
Wochenende 28. / 29. Sept. 2013
Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
17 Ustd., 14 Tn.,
EUR 62 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41335

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg

Näheres zu den Ausstellung in unseren Räumen finden Sie auf Seite 104 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Bildende Kunst

Acrylmalerei

Mal-Zeit für mich

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und Farben. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Malmaterialien (Farben, Pinsel, Spachtel, usw.) werden zur Verfügung gestellt, können auf Wunsch aber auch mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Malgrund im gewünschten Format (Leinwand, Malpappe oder Holzplatte).

Christa Scholz
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 3. Sept. 2013
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Atelier
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 72 (inkl. EUR 8 Materialkosten)
Kursnummer 13B 41338

Kunst- und Kulturgeschichte mit Detlef Stein

Caspar David Friedrich und die Romantik
Ein Künstlerleben zwischen Aufbruch und Resignation

Pablo Picasso:
„Ich suche nicht, ich finde!"
Leben und Werk des spanischen Künstlergenies

finden Sie auf Seite 105.

Bildhauerei

Metallverbindungstechniken

Da bleibt keine Schraube locker

Schraubverbindungen, Weich- und Hartlöten, verschiedene Schweißverfahren: Diese Metallverbindungstechniken - und noch viele mehr - werden im Kurs an praktischen Beispielen geübt. Die angewandten Techniken bilden die handwerkliche Basis für die Teilnahme an dem Kurs „Offene Werkstatt Metallkunst". Bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Rolf Bischof
Mo 18:30 - 20:45 Uhr, ab 21. Okt. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
5-mal (15 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 60 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13B 41340

Offene Werkstatt Metallkunst

Heavy Metal ohne Limits

Zum freien und experimentellen Arbeiten soll dieser Kurs anregen. Für alle künstlerischen und praktischen Ambitionen ist Raum - der Kerzenständer hat hier ebenso Platz wie die Großskulptur. Auf Wunsch können bestimmte Themen und Techniken vertieft werden. Vorkenntnisse sind erwünscht und können vorher im Kurs „Metallverbindungstechniken" erworben werden. Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Materialien.

Rolf Bischof
2 Wochenenden 25. / 26. Okt. und 1. / 2. Nov. 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13B 41341

Rolf Bischof
2 Wochenenden 22. / 23. und 29. / 30. Nov. 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13B 41342

Schmieden in Theorie und Praxis

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss

Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend. An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Schmiedemeisterin Edda Sandstede
2 Wochenenden 25. / 26. Okt. und 1. / 2. Nov. 2013
Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)
20 Ustd., 5 Tn., EUR 146 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41350

Technik der Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 9. Sept. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
8-mal (26 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 92 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13B 41355

Dorothee Helling-Sohmen
Di 19:00 - 22:00 Uhr, ab 19. Nov. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 58 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41356

Bildhauern mit Natursteinen

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens und Ateliers der Bildhauerin werden Sie kleine Skulpturen aus farbenfrohem Speckstein, Alabaster oder Sandstein erarbeiten. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Diese besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über das bildhauerische Arbeiten lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 19. / 20. Okt. 2013
Sa 11:00 - 18:00 Uhr, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn.,
EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41359

Steinbildhauerei mit Kalksteinen

Anfänger und Fortgeschrittene

Kalkgesteine aus Frankreich eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Steinbildhauerei. Aber nicht nur für das erste Werk ist etwa Vaaster Kalk der ideale Stein; hervorragend eignet er sich auch für Studien und Probearbeiten. Sein geringer Härtegrad erlaubt sowohl schnelles Arbeiten als auch die volle Konzentration auf die Form. Fester strukturiert ist der Baumberger Kalkstein. Seine Ockerfarbene Bänderung auf warmgelben Grund bietet sich förmlich an für abstrakte Arbeiten. Dieser Kurs führt in die Bildhauerei mit beiden Steintypen ein. Materialkosten werden je nach Stein und Gewicht am ersten Abend abgerechnet. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Andra Benar
Do 19:00 - 22:00 Uhr, ab 7. Nov. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 20 bis 60).
Anmeldeschluss: 24. Okt. 2013
Kursnummer 13B 41361

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sich sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, einen Bleistift.

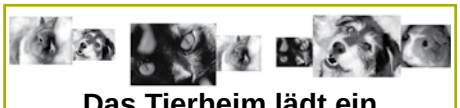
Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 6. Nov. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 10 bis 40)
Kursnummer 13B 41372

Holzbildhauerei für Fortgeschrittene

Die Gestalt vollenden

Ein größeres Werk ist bereits sichtbar aus dem Stamm herausgeschält, eine Holzskulptur braucht noch den letzten Schliff und die nächste soll eine Bienenwachspolitur erhalten? Diese Abendstunden eignen sich für Teilnehmer aus dem Grundkurs, aber auch für Menschen, die zuvor alleine gearbeitet haben und neue Anregungen suchen. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 15. Jan. 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
3-mal (12 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 59 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 10 bis 40)
Kursnummer 13B 41373



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Holzbildhauerei: Gemüse und Co

Objekte für Haus und Garten

Vermutlich geht diesem Kurs ein Spaziergang über den Wochenmarkt voraus. Ob Sie Rote Beete, Granatäpfel oder ein Bund Möhren bildhauern wollen, der Fantasie und dem Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt. Die entstehenden Objekte zieren Haus und Garten gleichermaßen. Gearbeitet wird mit geeigneten Schnitzhölzern, Lasuren, Öl und Acrylfarben. Holz kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift, Material nach Wunsch.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 25. Sept. 2013 Neu
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 13B 41375

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Andrea Benar: „hischtal Et al", 2012
Sizilianischer Marmor, 28 x 12 cm

Kunst und Kultur_9

Kunsthandwerk

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Gewebe und Stoffe

Stricken: Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Grundtechniken für Anfänger

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Grundkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen, einfache Muster. Zur Übung stricken die Teilnehmer zuerst einen Schal, dann eine Mütze oder Stulpen bzw. alternativ Socken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann natürlich auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster
Fr 17:30 - 19:00 Uhr, ab 6. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten).
Der letzte Kurstag findet am 11. Okt. 2013 (Herbstferien) statt.
Kursnummer 13B 41400

Christel Ooster
Di 10:00 - 11:30 Uhr, ab 22. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41401

Stricken: Tücher in Lace-Technik

Für Fortgeschrittene

Wer beim Stricken schon Übung hat, kann sich in diesem Kurs mit anspruchsvolleren Mustern vertraut machen. So können mit filigranen Lochmustern aus feinem Garn atemberaubende Tücher und Schals hergestellt werden. Ungewöhnliche Garne und vielfältige Muster lassen jedes Stück einzigartig werden. Darüber hinaus können wertvolle Techniken und Hilfestellungen erarbeitet werden. Die Grundlagen des Strickens sollten den Teilnehmern vertraut sein. Freude und Leidenschaft fürs Stricken sind von Vorteil, der Rest wird erlernt. Bitte mitbringen: Sockengarn (uni oder mit flächigem Farbverlauf) oder Lace-Garn, Rundstricknadel (80 cm oder mehr) Nr. 4,0, Stift, Papier, Lineal.

Christel Ooster
14-tägig 1. Nov., 15. Nov., 29. Nov. 2013
Fr 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
9 Ustd., 16 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 4,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41402

Stricken im Café

Strickmuster und UFOs

Wenn Sie bereits etwas stricken können, aber für ein richtiges Strickstück noch Anleitung oder Begleitung möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch UFOs, unfertige Objekte, die seit längerem im Schrank überwintern, können in diesem Kurs fertig gestellt werden. An den einzelnen Kurstagen wird jeweils ein spezielles Strickmuster vorgestellt, z. B. das Patentmuster oder Zopfmuster. Bitte mitbringen: Garn und passende Stricknadeln oder angefangenes Strickstück, evtl. Anleitung ihrer Wahl.

Neu

Christel Ooster
25. Okt., 8. Nov., 6. Dez. 2013
und 10. Jan. 2014, Fr 15:00 - 17:15 Uhr
Art Café im Horst-Janssen-Museum
12 Ustd., 16 Tn.,
EUR 68 (inkl. EUR 0,50 Kopierkosten und EUR 20 für ein Kaffee- und Kuchengedeck je Termin)
Kursnummer 13B 41404

Grundkurs Häkeln

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gehäkeltes ist wieder groß in Mode. Wenn Sie das Häkeln erlernen möchten oder Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig. Am ersten Abend wird in die Technik eingeführt und besprochen, welche Modelle erarbeitet werden sollen. Danach lernen Sie verschiedene Häkelmuster kennen sowie den Umgang mit den entsprechenden Nadeln und Wollarten. Bitte mitbringen: Topflappengarn und eine dazu passende Häkelnadel, Häkelanleitung falls vorhanden.

Neu

Christel Ooster
Mi 10:00 - 11:30 Uhr, ab 23. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41410

Wohnaccessoires häkeln

Kissen, Körbe und Poufs

Häkeln mit Wolle oder Textilgarnen liegt voll im Trend. Relativ schnell lassen sich tolle Wohnaccessoires herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man z. B. einen Bodenkorb oder andere Behältnisse und Taschen, ein Sitzkissen oder Pouf anfertigt. Oder haben Sie eine eigene Idee und eine tolle Anleitung, brauchen aber etwas Unterstützung? Bei der Vorbesprechung werden Ideen und die erforderlichen Materialeinkäufe besprochen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Neu

Christel Ooster
Vorbesprechung:
Di 1. Okt. 2013, 18:30 - 19:15 Uhr
2 Wochenenden 19. / 20. Okt. und 2. / 3. Nov. 2013
Sa/So 14:30-17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
13 Ustd., 16 Tn., EUR 57 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41411

Zarte Filze aus Wolle und Seide

Nunofilztechnik

Hier können Sie sich einen individuellen Gitterschal, Pulswärmer, schöne Tücher oder kuschelige Kissen anfertigen. Aus feiner Merinowolle und zarten Stoffen oder seidigen Fasern wird mit Hilfe von warmem Seifenwasser ein zarter, lockerer und schmeichelnder Filz hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: nach Belieben transparente Seide und andere Stoffreste, Spitze.

Regine Schumann
Mo 9:00 - 12:00 Uhr, ab 6. Jan. 2014
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Atelier
4-mal (16 Ustd.), 8 Tn., EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41421

Handgefilzte Wohnaccessoires

Körbe, Kissen und Co.
Filz ist ein ideales Material für den Wohnbereich. Aus dem Naturmaterial Schafwolle werden mit Hilfe von Wasser und Seife schicke und nützliche Designobjekte in schlichten Naturtönen oder peppigen Farben kreiert, die in allen Wohnstilen salonfähig sind. Sie lernen in diesem Kurs, Gefäße, Schalen, Kissen, Tischläufer, Leuchtschirme und andere nützliche Wohnaccessoires anzufertigen.

Regine Schumann
Wochenende 16 . / 17. Nov. 2013
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
13 Ustd., 10 Tn.,
EUR 58 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41422

Nähen: Traumtasche oder individuelle Kissenhülle

Nähtechnik für Anfänger
Von wegen verflixt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre eigens kreierte Tasche oder eine individuelle Kissenhülle. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwoll-Dekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Wochenende 28. / 29. Sept. 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00- 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Tn.,
EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41430

Nähen: Schnittmuster und Änderung

Nähtechnik für Fortgeschrittene
Ob Schnitte für Kinder, für Erwachsene oder eine Tasche. Alles ist möglich. Hier lernen sie den Umgang mit Schnittmustern und auch die Abänderung von Kleidung. Vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung des Stückes werden Ihnen auch die genauen Verarbeitungstechniken für Details wie Taschen oder Reißverschlüsse vermittelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Einlage, Garn, Knöpfe, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Vorbesprechung: Do 24. Okt. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
Wochenende 9. / 10. Nov. 2013
Sa/So 9:15 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
20 Ustd., 9 Tn.,
EUR 89 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41431

Nähen: Kreationen in Walk

Für Anfänger mit etwas Näherfahrung
Walkstoffe sind gewebte Stoffe aus Wolle, deren Oberfläche durch Walken (Drücken und Kneten im warmen Laugenbad) gefilzt werden. Aus dieser wunderbaren Stoffart sollen in diesem Kurs beispielsweise Stulpen, Taschen, Buchhüllen, Westen oder Kinderhängekleidchen hergestellt werden. Vielleicht entsteht hier ja auch ein kleines Weihnachtsgeschenk. Bitte mitbringen: Nähmaschine, alle notwendigen Nähutensilien, Walkstoff, Zierbänder falls gewünscht.

Rita Buschermöhle
Sa 7. Dez. 2013
9:15 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
9 Ustd.) 10 Tn.,
EUR 42 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41432

Nähen: Ideen realisieren

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Wollten Sie schon immer mal selbst etwas nähen, haben es sich aber bisher nicht zugetraut? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die ersten Nähschritte zu erlernen und direkt auf ein Nähprojekt umzusetzen. Für den Beginn sind einfache Nähprojekte empfehlenswert, wie z.B. Lätzchen oder Einkaufsbeutel. Wer noch eine Idee benötigt, kein Problem: Anfängerfreundliche Schnittvorlagen sind im Kurs erhältlich. Bitte mitbringen zur Vorbesprechung: evtl. Material für die entsprechende Nähidee (Baumwollstoff, evtl. Futterstoff, Einlage, passendes Nähgarn). Erst ab dem zweiten Kurstag mitbringen: Nähmaschine, Material, Stoffschere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Modedesignerin Susy Viertelhaus
Vorbesprechung:
Do 17. Okt. 2013, 10:30 - 12:00 Uhr
Do 9:00 - 12:00 Uhr, ab 24. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (14 Ustd.), 10 Tn., EUR 60
Kursnummer 13B 41435

Schmuck

Goldschmieden im Atelier

Ein „Kleinod" mit persönlicher Note
Sich inspirieren lassen, einer Idee auf die Spur kommen und mit Zange, Säge und Feile Schritt für Schritt ein edles Schmuckstück herstellen. Dabei werden Sie fachkundig angeleitet und mit dem grundlegenden Know-how, sowie diversen Tipps und Tricks versorgt. In der anregenden Atmosphäre einer gut ausgestatteten Goldschmiede wartet ein umfangreicher Materialfundus auf Sie, der zu vielfältigen Gestaltungsideen verführt. Eine anschauliche Einführung nimmt Sie mit in die Welt dieses alten Kunsthandwerks. Bitte mitbringen: Lupenbrille o. ä. (soweit vorhanden).

Goldschmiedin Sigrid Jensen-Kleinmann
15. / 16. Nov. 2013
Fr 16:00 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 17:00 Uhr
Atelier bluebox; Lindenstr. 18; Oldenburg
14 Ustd., 6 Tn., EUR 109 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 30. Sept. 2013
Kursnummer 13B 41441

KunstPause am Altenesch

Christa Scholz **Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich** siehe Seite 110

Regine Schumann **Zarte Filze aus Wolle und Seide - Nunofilztechnik** siehe Seite 113

Dagmar Friedrichs **Stelen aus Keramik - Objekte für Balkon und Garten** siehe Seite 114

Dagmar Friedrichs **Freies Gestalten in Ton - Von der Idee bis zur Form** siehe Seite 114

Hannelore Hartig-Kosanke **Lichtobjekte aus Ton - Lampen und Leuchter für die dunkle Jahreszeit** siehe Seite 114

Kunst und Kultur_9

Kunsthandwerk / Fotografie und Film

Keramik

Raku und Naked Raku

Japanische Keramikherstellung

Die in Japan verwurzelte Keramiktechnik charakterisiert sich durch ein individuelles Gitternetz feinster Linien die dem Werkstück eine einzigartige Ausstrahlung verleiht. Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs abstrakte oder gegenständliche Objekte mit hochglänzenden oder seidenmatten Dekoren herstellen. Unter fachlicher Anleitung werden die einzelnen Arbeitsschritte bis zum abschließenden Niedrigbrand gemeinschaftlich durchgeführt. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
Sa 14. Sept. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr,
Fr 25. Okt. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr,
Sa 26. Okt. 2013, 9:30 - 18:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
20 Ustd., 11 Tn.,
EUR 74 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13B 41480

Wochenendkurs Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
2 Wochenenden
Sa 7. Sept. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
So 8. Sept. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Fr 18. Okt. 2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 19. Okt. 2013, 9:30 - 21:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
30 Ustd., 11 Tn.,
EUR 104 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 41481

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignetem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Anke Otto
Fr 1. Nov. 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 2. Nov. 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 3. Nov. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Do 21. Nov. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41490

Anke Otto
Fr 22. Nov. 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 23. Nov. 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 24. Nov. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 17. Dez. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13B 41491

Nützliches für den Garten aus Terrakotta

Vogelhäuser, Vogeltränken, Ohrenkneiferhotels

Hier können Sie nützliche Dinge für den Garten aus frostfester Terrakotta-Keramik herstellen. Farbige Engoben (Tonschlicker) akzentuieren den schwarzen, dunkelroten oder beigefarbenen Ton und bieten eine nette Abwechselung in Ihrem Garten. Arbeitsvorlagen und Baupläne stehen zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 29. Okt. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
6-mal (22 Ustd.), 11 Tn., EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Abholung: Do 12. Dez. 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursnummer 13B 41492

Stelen aus Keramik

Objekte für Balkon und Garten

Stelen sind eine Zierde für Balkon und Garten. Sie können je nach Wunsch runde, eckige, ovale oder auch figürliche Elemente gestalten. Nach dem ersten Brand erfolgt eine farbige Glasur. Nach dem Glasurbrand werden die Elemente über eine Eisenstange als Säule übereinander gestapelt und so nach Wunsch flexibel und kreativ zusammengestellt. Sie erlernen die notwendigen Kenntnisse. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 7. Sept. 2013, 14:15-18:45 Uhr
So 8. Sept. 2013, 11:00-13:15 Uhr und
Sa 28. Sept. 2013, 14:30-16:45 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
12 Ustd., 10 Tn., EUR 64 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41496

Freies Gestalten in Ton

Von der Idee bis zur Form

Von der Idee bis hin zur Form können Sie Ihre eigene Ausdruckskraft und die Vielseitigkeit des Schaffens mit Ton erfahren. Sie erhalten eine Einführung in verschiedene Techniken, in das figürliche Gestalten und in den Umgang mit Engoben und Glasuren. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 9. Nov. 2013, 13:30 - 18:45 Uhr und
Sa 30. Nov. 2013, 13:30 -16:45 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
10 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 13B 41497

Lichtobjekte aus Ton

Lampen und Leuchter für die dunkle Jahreszeit

Hier können Sie einzigartige Lichtobjekte gestalten. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob Lichtkugeln oder leuchtende Fantasiefiguren, ob Windlichter oder Wunderlampen, aus Ton lässt sich fast alles formen. Am ersten Tag dieses Workshops werden die Objekte aus Ton aufgebaut. Ein zweiter Termin ermöglicht es Ihnen, die inzwischen getrockneten und gebrannten Werkstücke mit Glasuren farbig zu gestalten. Die Kosten für Ton und Glasur sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu entrichten.

Hannelore Hartig-Kosanke
Sa 26. Okt. 2013, 13:30 - 18:30 Uhr und
Sa 23. Nov. 2013, 14:30 - 17:00 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
10 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41499

Ikebana und Floristik

Ikebana für Fortgeschrittene

Gruppe Kikyo

Dieses Kursangebot ist für all jene vorgesehen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Auch das kulturelle Umfeld des Ikebana wird Thema des Unterrichts sein. Die Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch solche Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder der japanischen Blumenkunst widmen möchten. Der Einstieg ist nur mit entsprechenden Vorkenntnissen und in Rücksprache mit der Dozentin möglich. Bitte mitbringen: Schale, Kenzan, Ikebana-Schere, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte.

Christine Hamer
Sa 10:30 - 12:00 Uhr
19. Okt., 26. Okt., 2. Nov., 16. Nov., 30. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 41522

Buch, Schrift und Papier

Kalligraphie

Kreativ mit der Schreibfeder

Hier erlernen Sie das schöne Schreiben mit Breitfeder und Spitzfeder und die richtige Handhabung dieser Federn. Gestalten sie mit ausgesuchten historischen Schriftformen Karten, Widmungen und Grüße für besondere Anlässe. Federn sind bei der Dozentin erhältlich. Bitte mitbringen: Tinte, Bleistift, tintenfester A4 Block.

Birgit Schumacher
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Tn., EUR 36 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41575

Origami

Falttechniken mit Papier

Entdecken Sie die Vielfalt des Papierfaltens. Vermittelt werden Modelle aus den vier Bereichen: Tiere und Pflanzen, Schachteln, Unit Origami (mehrteiliges Origami) sowie traditionelle japanische Figuren. Mit diesem Kurs werden sie in die Lage versetzt, auch alleine nach Origami-Diagrammen zu falten. Bitte mitbringen: Studien Origamipapier (weiß/farbig) soweit vorhanden. Papier ist auch bei der Dozentin erhältlich.

Birgit Schumacher
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 22. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Tn.,
EUR 36 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13B 41576

Neu

Fotografie und Film

Grundkurs Fotografie - mit Tages- und Abendexkursion

Fotografieren leicht gemacht

Die Teilnehmer erhalten Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, das für die digitale und analoge Fotografie gleichermaßen gilt. Z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Zwei gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Bedienungsanleitung.

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 4. Sept. 2013
Exkursionen: So 15. Sept. 2013, 13:00 - 16:00 Uhr
und Mi 25. Sept. 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85
Kursnummer 13B 41700

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 23. Okt. 2013
Exkursionen: So 3. Nov. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
und Mi 13. Nov. 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85
Kursnummer 13B 41701

_Weitere Kurse zur digitalen Fotografie finden Sie ab Seite 66.

Grundkurs Fotografie - mit Exkursion

Volker Kunkel
Wochenende 22. - 24. Nov. 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
24 Ustd., 13 Tn., EUR 85
Kursnummer 13B 41702

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Eine Einführung

Knipsen ist das eine, richtig Fotografieren das andere Ende der Bandbreite. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. Ob Digital-, schwarz-weiß - oder in Farbe: Die Regeln der Bildsprache gelten zeitlos unabhängig von der eingesetzten Technologie. Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. In einer Mischung von Theorie (Kameratechnik und Bildgestaltung) und Praxis (Exkursion und Bildbesprechung) vermittelt dieser Kurs, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen. Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung.

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 3. und 10. Sept. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 15. Sept. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Di 24. Sept. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 64
Kursnummer 13B 41705

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 5. und 12. Nov. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 17. Nov. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Di 26. Nov. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 64
Kursnummer 13B 41706

| News und Fakten aus der VHS |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Kunst und Kultur_9

Fotografie und Film

Einstiegskurs in die digitale Fotografie

Basiswissen Fototechnik

In Zeiten der digitalen Fotografie drückt man einfach zehnmal auf den Auslöser. Ein Bild wird schon etwas geworden sein. Um auf Nummer Sicher zu gehen, erfahren Sie hier Wissenswertes über die Technik der digitale Fotografie: Zeit, Blende, ISO, richtige Objektwahl, optimaler Aufnahmeabstand, wichtige Aspekte des Lichts. Gestaltungsregeln werden ausführlich besprochen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera, optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare mitzubringen, Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Sa 26. Okt. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41707

Roland Artur Berg
Fr 24. Jan. 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41708

BRILLEN UND MEHR!
optik SCHLÜTER
Holger Schlüter · Augenoptikermeister
Mit uns sehen Sie Schaf.
Kommen Sie jetzt zum Sehtest.
Nutzen Sie unseren tierisch guten Service.
Wir führen bei Ihnen einen kostenlosen Sehtest durch.
Staustraße 22 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 2171618
Brillen · Sonnenbrillen · Fernoptik · Teleskope · Mikroskope · Lupen · Wetterstationen · Orientierungsgeräte

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Fotografie von Anfang an

Nicht die Kamera allein macht die Fotos, sondern die Person die dahinter steht. In diesem Kurs lernen Sie, wie gute Fotos gemacht werden, die aus der großen Masse herausstechen. Die technischen und insbesondere die gestalterischen Voraussetzungen werden von Anfang an vermittelt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex).

Gisbert Kleinhalz
Do 19:45 - 22:00 Uhr, ab 5. Sept. 2013
Exkursion: So 22. Sept. 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (19 Ustd.), 13 Tn., EUR 69
Fndet auch am 10. Okt. 2013 (Herbstferien) statt.
Kursnummer 13B 41709

Kameratechnik und Bildgestaltung

Grundlagen der digitalen Fotografie

Sie lernen die Belichtungsfaktoren und die Nutzung der Programme kennen. Auch der Weißabgleich und die Farboptimierung der Kamera werden praxisorientiert behandelt. Weitere Themen sind Autofokuseinstellungen, die zweckvolle Verwendung der Brennweiten sowie Schärfentiefe. Der zweite Teil des Workshops widmet sich den Gestaltungsregeln in der Fotografie wie z. B. Figur und Hintergrund, der goldene Schnitt, Kontraste, räumliche Tiefe, Lichtführung und Linien. Schließlich werden Sie Beispielbilder analysieren und Ihr neu erlerntes Wissen ausprobieren. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare) und Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Wochenende 29. / 30. Nov. 2013
Fr 14:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
16 Ustd., 11 Tn., EUR 80 (inkl. EUR 10 Kopierkosten)
Kursnummer 13B 41711

Bewusst sehen - besser fotografieren

Mit Exkursionen

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf die Kameratechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Themen: Fotografisch sehen, Bildaufbau und -gestaltung, Licht und Lichtführung, Farbe und Form, Ausschnitt und Detail, Schärfe und Unschärfe in der fotografischen Wiedergabe. Zur 1. Stunde bitte die Fotoausrüstung (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex) mitbringen.

Gisbert Kleinhalz
Do 19:30 - 21:45 Uhr, ab 17. Okt. 2013
Exkursionen:
So 27. Okt. und 3. Nov. 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (20 Ustd.), 13 Tn., EUR 72
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 41720

Einführung in die Makrofotografie

Kleine Objekte ganz groß

Das Detail liegt im Auge des Betrachters. Wenn Sie sich gerne mit Details beschäftigen, vermittelt Ihnen dieser Kurs das richtige Handwerkszeug. Themen sind u. a. Naheinstellgrenzen, Abbildungsmaßstab, ideale Blende oder optimale Nutzung der Schärfentiefe. Die praktischen Übungen, unter anderem zur Lichtgestaltung, werden durch Digitaltechnik unterstützt, sodass die einzelnen Arbeitsschritte, wie Fokussierung oder Belichtungskontrolle für jeden Teilnehmer nachvollziehbar sind. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare).

Roland Artur Berg
So 27. Okt. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 60 (inkl. EUR 10 Kopierkosten und Nutzung Fototechnik)
Kursnummer 13B 41727

Neu

Fotoshows auf DVD und USB erstellen

Mit Magix Fotos

Mit „Magix Fotos auf DVD" können Sie individuelle Fotoshows auf höchstem Niveau produzieren. Lernen Sie den Rolls-Royce unter den Fotoshow-Programmen kennen. Themen sind: Bildimport und Bildverbesserung, Introgestaltung, Blenden und (Spezial-) Effekte, Beschriftung und Vertonung sowie Endbearbeitung der Fotoshow. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Sa 19. Okt. 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5 Ustd., 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 13B 41740

Fotobuch statt Fotoalbum

Tipps und Tricks für Einsteiger

Beim Erstellen eines Fotobuchs kann der Nutzer seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude haben. Wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und bestellen können, lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Sa 26. Okt. 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13B 41742

Das eigene Fotokochbuch

So persönlich und kreativ wie Ihre Rezepte

Sie haben leckere Rezepte, die Sie gern Verwandten und Freunden weitergeben würden? Sie lieben es, ausgefeilte Rezepte auf Ihre Art nachzukochen und zu präsentieren? Ein eigenes Kochbuch mit den eigenen Fotos der Zutaten, des Zubereitens, Anrichtens und Servierens ist mit Sicherheit ein sehr persönliches und kreatives Geschenk. Wie Sie Ihr individuelles Fotokochbuch gestalten und in Auftrag geben lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Rezepte und Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 14. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13B 41743

Neu

Workshop Landschaftsfotografie mit Bildbearbeitung

Rahmenprogramm zur Ausstellung EMOTIONS-TOUR

Dieser Workshop richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Landschaftsfotos noch verbessern und gegebenenfalls eine Erweiterung ihres Blickwinkels erfahren wollen. Neben den theoretischen Grundlagen der Landschaftsfotografie sind auch praktische Übungen und ein individuelles Coaching im Rahmen der Exkursion Thema dieses Workshops. Bei der Bildbesprechung wird von jedem Teilnehmer ein Foto ausgewählt, das auf der VHS-Homepage veröffentlicht wird. Bitte bringen: Fotoausrüstung, Schreibunterlagen. Informationen zu der Ausstellung EMOTIONS-TOUR finden Sie unter www.vhs-ol.de/ausstellungen.

Klaus Schattner
Vorbesprechung:
Mi 23. Okt. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr in Raum 3.02
Exkursion: Sa 26. Okt. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
Bildbearbeitung / Nachbesprechung:
So 27. Okt. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr in Raum 4.01
17 Ustd., 12 Tn., EUR 108
Für NWZ-Card Inhaber EUR 98
Kursnummer 13B 41751

Neu

Klaus Schattner
Vorbesprechung:
Mi 20. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr in Raum 3.02
Exkursion: Sa 23. Nov. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
Bildbearbeitung / Nachbesprechung:
So 24. Nov. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr in Raum 4.01
17 Ustd., 12 Tn., EUR 108
Für NWZ-Card Inhaber EUR 98
Kursnummer 13B4 1754

Neu

Fotoexkursion: Hinter schwedischen Gardinen

Rahmenprogramm zur Ausstellung

Ein alter Klinkerbau mit mehr als 150 Jahren Geschichte, massive Gitter vor den Fenstern, schwere Türen, kleine Zellen, lange Gänge: Das alte Oldenburger Gefängnis ist für den Strafvollzug geschlossen und für Fotomotive mit einer gewissen Portion unbehaglicher Emotionen geöffnet. Ein Kurs für alle, die sich mit der eigenen Fotoausrüstung auskennen, gern gemeinsam fotografieren und die Bilder auswerten möchten.
Informationen zu der Ausstellung „Abstrakt. Fotografien von Ingo Kürten und Kursteilnehmern" finden Sie unter www.vhs-ol.de/ausstellungen.
Bitte mitbringen: Kamera (digital oder analog).

Ingo Kürten
Vorbesprechung:
Di 3. Sept. 2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Exkursion: Sa 7. Sept. 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
Bildbesprechung: Sa 21. Sept. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
18 Ustd., 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13B 41752

Neu

_Fotokurse
mit beruflichen Schwerpunkten
finden Sie ab Seite 66.

Europas beliebtestes Fotobuch
ab 7,95 €*
*Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Diesen entnehmen Sie bitte der Preisliste. Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Mein cewe fotobuch
Mein Leben
www.cewe.de
cewe
BEST IN PRINT

Kunst und Kultur_9

Fotografie und Film / Darstellende Kunst / Literatur / Spiele

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV oder Fotografieverfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern günstiger erwerben. U. a. aktuell „Adobe Creative Suite 6 Design Standard" für EUR 259. Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Mai 2013.

Fotoexkursion: Zwischen Weser-Ems Halle und Bahnhof

Auf Spurensuche

Sportanlagen, bewachsene Schienenstrecken, Schulhöfe, alte Hallen, Industrie, Pferde und Hühner erwarten uns auf dieser Spurensuche. Es soll ein eindringliches Porträt dieses Stadtteils in einer Fotostrecke erarbeitet werden, wobei die künstlerische Auseinandersetzung und Verknüpfung der Themen Leben, Arbeit, Privates, Kultur, Freizeit, Öffentliches und Naturschutzgebiet im Mittelpunkt stehen. Voraussetzung: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Kamera.

Susanne Barelmann
Neu
Vorbesprechung:
Fr 20. Sept. 2013, 18:00 - 19:00 Uhr
Exkursion: Sa 21. Sept. 2013, 11:00 - 15:00 Uhr
Bildbesprechung:
So 22. Sept. 2013, 13:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
12 Ustd., 13 Tn., EUR 60
Kursnummer 13B 41753

Fliegerhorst Oldenburg

Fotoexkursion

Bis in die 1990er Jahre wurde der ehemalige Fliegerhorst an der Alexanderstrasse aktiv genutzt. 1933 wurde er als „Sportflugplatz Oldenburg/ Alexanderheide" eingeweiht. Die besondere Atmosphäre des stillgelegten Geländes mit leerstehenden Flugzeughallen, alten Flugzeugen, einem Kino und dem Offizierskasino macht interessante Fotostudien möglich. Nach einer kurzen Führung über das Gelände und durch die Ausstellung zur Geschichte des Fliegerhorsts gibt es ausreichend Zeit zum Fotografieren. Bitte mitbringen: Kamera.

Anja Wockenfuß
Einführung: Di 17. Sept. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 22. Sept. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Di 1. und 8. Okt. 2013,
18:00 - 20:15 Uhr; VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 12 Tn.,
EUR 66 (inkl. EUR 3 für Führung Fliegerhorst)
Kursnummer 13B 41755

Der Oldenburger Hafen in winterlichem Glanz

Fotoexkursion

Frost und Raureif können selbst banalen Dingen zu neuem Glanz verhelfen. Auf der Suche nach in Raureif gehüllten Motiven werden der Oldenburger Hafen und Teile des Industriegebiets erkundet. Aus der richtigen Perspektive fotografiert, können auch kleine Dinge ganz groß rauskommen. Die Fotos werden anschließend bei der Bildbesprechung analysiert. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz
Neu
Vorbesprechung:
Di 19. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Einführung: Do 21. Nov. 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: Sa 23. Nov. 2013, 10:00 - 13:45 Uhr
Bildbesprechung: Do 28. Nov. 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62
Kursnummer 13B 41758

Vom Alltagslook zum Fotomodell-Style

Fotoevent besonders für Frauen

Hier wird jede Teilnehmende in Zusammenarbeit mit einer ausgebildeten Stylistin typgerecht oder kreativ gestylt. Außerdem werden wir in einem zum jeweiligen Styling passenden Lichtaufbau, unter Hilfestellung vom Profifotografen, uns gegenseitig - in SW und Farbe - porträtieren. Die Aufnahmen können auf CD mitgenommen werden. Die entsprechende Ausrüstung wird gestellt.

Roland Artur Berg
Sa 19. Okt. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 10 Tn., EUR 80 (inkl. EUR 20 Stylingkosten)
Kursnummer 13B 41765

_Kurse zur Bildbearbeitung
finden Sie ab Seite 66.

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Porträts bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer portraitieren und auch selbst portraitiert werden. Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Bitte eigene Kamera mitbringen.

Volker Kunkel
So 20. Okt. 2013, 10:00 - 18:30 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 64 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41768

Objektfotografie und Beleuchtung

Stillleben mit Objekten und Lebensmitteln

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand oder Obst und Gemüse als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel
Vorbesprechung:
Mo 11. Nov. 2013, 19:15 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Raum 3.02
Wochenende 16. / 17. Nov. 2013
Sa/So 10:00 - 16:15 Uhr
Alte Brennerei Hilbers
Butjadingerstr. 346, Oldenburg, EG
18 Ustd., 10 Tn., EUR 86
Kursnummer 13B 41770

Oldenburger Photo-Amateure

O. P. A.

Die Oldenburger Photo-Amateure - kurz O.P.A. - treffen sich jeden zweiten Freitag in der VHS Oldenburg zur Planung gemeinsamer Fotoaktivitäten und Ausstellungen. Themen wie Sichern und Archivieren von Fotos, digitale Bildbearbeitung, High Dynamik Range (HDR) oder auch das Digitalisieren von Dias werden gemeinsam besprochen. Neue Mitglieder

sind herzlich willkommen. Nähere Informationen und Anmeldung über: Ulrich Hirsch, Telefon 0441 591098 oder hirsch@oldenburg-kolleg.de.

Ulrich Hirsch
Fr 19:30 - 21:45 Uhr
13. Sept., 27. Sept., 25. Okt., 8. Nov., 22. Nov., 6. Dez., 20. Dez. 2013, 17. Jan., 31. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
9-mal (27 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Die Anmeldung ist nur über den Dozenten Ulrich Hirsch möglich.
Kursnummer 13B 41750

Darstellende Kunst

Theaterarbeit im Oldenburgischen Staatstheater

Theaterarbeit - Stück, Konzept, Inszenierung

Wie entsteht eigentlich eine Inszenierung? Und wer sucht die Stücke aus, die wir jeden Abend im Theater vorgeführt bekommen? Und wird eigentlich alles bedacht und geplant, bevor ein Stück zur Premiere kommt? Anhand ausgewählter Produktionen des neuen Spielplans wird Ihnen hier ein Einblick in die praktische Theaterarbeit geboten. In Gesprächen mit Dramaturgen, Regisseuren und Choreographen sollen die Themen Spielgestaltung, Entstehung einer Aufführungskonzeption und deren Umsetzung behandelt werden.

Jörg Vorhaben / Hans-Joachim Dohrmann / Catharina Hartmann / Lars Gebhardt / Lene Grösch / Rebecca Graitl / Gesche Gloystein
Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 16. Sept. 2013
Treffpunkt: Staatstheater; Bühnenpforte (rückwärtiger Eingang); Roonstraße
10-mal (20 Ustd.), 25 Tn.,
EUR 62 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41820

Darstellende Kunst: Clown

Entdecke die Freiheit

Ein Clown darf alles: schrecklich dumm sein, sich unglaublich schön finden, Tabus brechen und mit all seiner Neugierde die Welt entdecken. Ob Pastor, Lehrerin oder Malermeister, das Seminar richtet sich an alle, die einmal Lust haben, die alltäglichen Rollen des Lebens zu durchbrechen und den eigenen Clown in sich zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und rote Nasen sind vorhanden. Bitte mitbringen: saubere Schuhe oder Hallenschuhe.

Katrin Schußmann
Wochenende 21. / 22. Sept. 2013
Sa 9:45 - 14:00 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr
Waldorfschule; Blumenhof 9;
kleiner Eurythmiesaal (im Pavillon)
11 Ustd., 10 Tn., EUR 58
Kursnummer 13B 41840

Literatur

Kreatives Schreiben

Das Handwerk des Geschichtenerzählens

Schreiben kann man lernen? Jein. Talent ist notwendig, aber es gibt auch Techniken und Kniffe, die vermittelt werden können. Helga Glaesener, Autorin zahlreicher Romane im Bereich Historisches, Krimi und Fantasy wendet sich an Anfänger, die ihre ersten Textversuche wagen wollen, aber auch an versierte Schreiber. Es wird u. a. um ausdrucksstarke Charaktere gehen, um Schreibperspektiven, den Zauber des Konflikts, Spannungsbögen und Dialoge. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. eigenes Schreibprojekt.

Autorin Helga Glaesener
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 24. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 48 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 46
Kursnummer 13B 41908

Neu

Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben

Einführung in eine sinnvolle Schreibplanung

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zu einem Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschlossene ist auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, aktuelle Fragen und evtl. schon vorhandene Texte.

Maria Eilers
Sa 9. Nov. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13Tn., EUR 42 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 41911

Spiele

Doppelkopf

Für Anfänger

„Na, wo ist die Kreuz-Dame?" Das ist eine der zentralen Fragen in diesem Kurs. Denn hier wird Doppelkopf gekloppt! Dabei werden Sie (nach den Vorgaben des Deutschen Doppelkopf-Verbandes) so fit in diesem Traditions-Kartenspiel gemacht, dass Sie in privater Runde ordentlich mitmischen können. Lernen Sie Spielregeln und Punkteaufschreiben - und so manchen Trick, um Ihr Punktekonto zu verbessern. Zusatzkosten für ein Kartenspiel: EUR 2.

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 18. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 52
Kursnummer 13B 41970

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg, Karlstraße 25

Abstrakt. Fotografien von Ingo Kürten und Kursteilnehmern Fotografie
17. Mai - 25. Okt. 2013

Klaus Schattner | Harald Kröher
Sonja Reitz | Karl Kläy
EMOTIONS-TOUR Fotografie
7. Juni 2013 - 28. März 2014

Ingrid Bartel-Karsten
Gegen den Strich Zeichnung / Malerei

Renate Garen
Fremde Welten Druckgrafik / Collage
5. Sept. 2013 - 24. Jan. 2014

In Kooperation mit dem BBK Oldenburg. Diese Ausstellungen werden gefördert vom Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler in Oldenburg e.V.

2. Bildungsweg / Rechtschreibung / Alphabetisierung

2. Bildungsweg

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Integrativer Vorbereitungslehrgang zum Erwerb eines Schulabschlusses der Sekundarstufe I

Hauptschul-, Hauptschul (Sek I)-, Realschul-, erweiterter Realschulabschluss

Für den Jahrgang 2013 / 2014 sind zum ersten Mal in der VHS Oldenburg zwei integrative Kurse zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen im Bereich der Sekundarstufe I geplant.
Die Kursstruktur ermöglicht den Erwerb des Hauptschul-, des Realschul- und des erweiterten Realschulabschlusses. Eine Festlegung auf einen bestimmten Schulabschluss erfolgt erst im zweiten Halbjahr.
Die Abschlussprüfungen finden modular, d.h. zum Ende des ersten und des zweiten Halbjahres statt.
Die Laufzeit der Lehrgänge beträgt ein Jahr, bzw. die Kurse enden vor den darauf folgenden Sommerferien.

Barbara Siebolds / Peter Kröger / Marjorie Scholz
Mo - Fr 8:15 - 13:15 Uhr, ab 26. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
176-mal (1056 Ustd.), 24 Tn., EUR 1.500
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 74200L

Hans-Joachim Schlüter / Manfred Bohlje / Johanna-Ursula Dyga / Anke Stark
Mo - Do 17:00 - 22:00 Uhr, Fr 15:00 - 20:00 Uhr
ab 26. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
176-mal (1062 Ustd.), 24 Tn., EUR 1.500
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 74202L

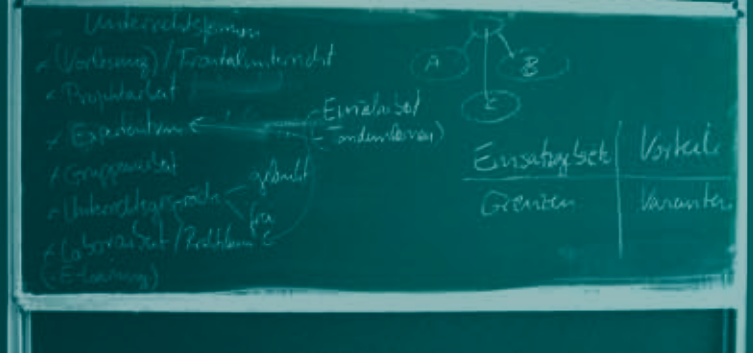
Die neuen integrativen Vorbereitungslehrgänge werden von den ÖFFENTLICHEN VERSICHERUNGEN OLDENBURG unterstützt.

Wenn junge Menschen sich entscheiden, versäumte Bildungsmöglichkeiten nachzuholen, dann verdient dies bestmögliche Unterstützung. Die VHS Oldenburg bietet hierfür verschiedene Wege. So zum Beispiel integrative Lehrgänge für lernbereite Jugendliche, die ihren Haupt- bzw. Realschulabschluss nachholen wollen. Die Öffentlichen Versicherungen Oldenburg unterstützen dieses gesellschaftspolitisch äußerst sinnvolle und wichtige Angebot.

Joschka Fischer hat Schule und Ausbildung abgebrochen – und wurde Bundesaußenminister und Harvard-Professor. Viele Jugendliche haben mit Problemen in der Familie oder ihrem Umfeld zu kämpfen, kommen mit Lernmethoden nicht zurecht, müssen Misserfolge verkraften und schaffen dann die gewünschten Schulabschlüsse nicht. Die integrativen Lehrgänge der VHS Oldenburg bieten diesen Jugendlichen neue Möglichkeiten. Mentoren begleiten und führen die Schülerinnen und Schüler durch den gesamten Lehrgang; sozialpädagogische und psychologische Betreuung unterstützt die Wissensvermittlung.

Joschka Fischer – und nicht nur er – hat gezeigt: es geht; man kann immer noch „die Kurve kriegen". Dazu braucht es Unterstützung und Motivation, eigene und fremde. Und es braucht Zukunftsperspektiven, die den Jugendlichen eröffnet werden müssen. Die Chance, diese später auch nutzen zu können, schafft die VHS Oldenburg mit ihrem Angebot integrativer Lehrgänge zur Erlangung eines Schulabschlusses. Da engagiert sich die „Öffentliche" gern.

ÖFFENTLICHE
LANDESBRANDKASSE
VERSICHERUNGEN OLDENBURG



2. Bildungsweg

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Kurse)

Die VHS Oldenburg führt Tages- und Abendlehrgänge zur Vorbereitung auf die Zulassungsprüfung zum Hochschul- und Fachhochschulstudium nach der neuen Prüfungsordnung durch. Abendlehrgänge beginnen jeweils im Januar, Tageslehrgänge im April. Diese Lehrgänge bereiten auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung vor, entsprechend der Verordnung über den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung. Die schriftlichen und mündlichen Prüfungen des allgemeinen Teils finden im Januar und Februar nach dem Ende der Vorbereitungslehrgänge statt.
Bei der Meldung zur Prüfung müssen folgende Zulassungsbedingungen erfüllt sein:

- abgeschlossene Berufsausbildung und zweijährige Tätigkeit im erlernten Beruf oder
- fünfjährige qualifizierte Tätigkeit, wobei die selbstständige Führung eines Haushaltes mit Kinderbetreuung anerkannt wird
- Nachweis eines Schulabschlusses im Sekundarbereich I
- Nachweis einer langfristigen intensiven Vorbereitung auf die Prüfung

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Abendkurs)

Barbara Siebolds / Manfred Bohlje
Friedhelm Schulz / Marjorie Scholz
Mo - Do 19:00 - 21:00 Uhr, ab 27. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
140-mal (420 Ustd.), 20 Tn., EUR 830
Keine Ermäßigung möglich.
Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 14A 74310L

Laufende Z-Kurse

Der Z-Abendkurs hat am 28. Jan. 2013 begonnen und endet mit der Prüfung im Dez. 2013.
Ein nachträglicher Einstieg ist nicht mehr möglich.
Kursnummer13A 74310L

Der Z-Vormittagskurs hat am 9. April 2013 begonnen und endet mit der Prüfung im Dez. 2013.
Ein nachträglicher Einstieg ist nicht mehr möglich.
Kursnummer 13A 74350L

Rechtschreibung und Grammatik

Intensivtraining Rechtschreibung

Korrigiere deine Fehler, bevor es andere tun!
„Angst und Bange machen." Aber: „Uns wird angst und bange." - Deutsche Rechtschreibung, schwere Rechtschreibung. In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme angesprochen, zum Beispiel Groß- und Kleinschreibung, Mitlautverdopplung oder Getrennt- und Zusammenschreibung. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Ferner besteht die Möglichkeit, individuelle Probleme in der Rechtschreibung und in der Grammatik mit dem Kursleiter zu besprechen.

Dietmar Bräuer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 73
Kursnummer 13B 72610

Der gut versteckte Mangel

Analphabetismus in der Wissensgesellschaft
In Deutschland leben 7,5 Millionen Analphabeten. Wie bewältigt jemand heutzutage seinen Alltag, der nicht lesen und schreiben kann? Während der Veranstaltung erfahren Sie mehr über das gesellschaftliche Problem Analphabetismus. Im Anschluss an den Informationsteil werden Sie Gelegenheit haben, mit Menschen, die erst im Erwachsenenalter Lesen und Schreiben lernen, ins Gespräch zu kommen und an ihren spannenden Geschichten teilzuhaben.

Achim Scholz
Mi 13. Nov. 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13B 11065

ABC Selbsthilfegruppe Oldenburg

Die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg wird von den Lernenden Brigitte und Ernst geleitet. Beide lernen Lesen und Schreiben in Kursen der Volkshochschule Oldenburg.

Die Gruppe will Menschen mit Lese- und Schreibschwäche Mut machen, Kurse bei der VHS zu belegen. Sie wendet sich auch mit öffentlichen Aktionen an Vertreter aus Bildung, Wirtschaft und Politik, um aktiv auf Verbesserungen für Betroffene hinzuwirken. Die Aktivitäten dokumentiert sie im Internet: www.alogos.de

Die Selbsthilfegruppe ist für alle Interessierte offen. Sie trifft sich immer am 1. Montag im Monat in der Volkshochschule Oldenburg in Raum 2.08 von 19:30 - 21:30 Uhr. Telefon: 0176 90748649

Ernst Lorenzen und Brigitte van de Velde

| Regionales Grundbildungszentrum |

Das Ministerium für Wissenschaft und Kultur fördert seit 1. April 2012 das Regionale Grundbildungszentrum (RGZ) der VHS Oldenburg.

In diesem Modellvorhaben in Niedersachsen werden drei Mikroprojekte realisiert: Family Literacy als aufsuchende Bildungsarbeit im Kulturzentrum Rennplatz, Entwicklung von Lernsoftware und Unterstützung von Selbsthilfestrukturen der Lernenden in Alphabetisierungskursen. Koordinator: Achim Scholz.

Alphabetisierung

Fachberatung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

1.260 Unterrichtsstunden: Das ist der Gesamtumfang der Integrationskurse mit Alphabetisierung. Sie richten sich an Migranten mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen das Ausländerbüro, das Jobcenter und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das die Integrationskurse auch fördert. Die Teilnahme ist aber auch für Selbstzahler oder Personen mit anderweitiger Förderung möglich. Inhaltlich gliedern sich die Kurse in Module mit je 100 Unterrichtsstunden. Nach 12 Modulen legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer" ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 / B1 nachweisen können. Außerdem findet ein Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden statt, der ebenfalls mit einer Prüfung abschließt. Die Anmeldung ist nur nach einer **persönlichen Beratung** möglich. Durch einen Einstufungstest kann eine Zuordnung in Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurse erfolgen.

Basissprachkurs
Reinhild Welling / Seyhan Aksu
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 26. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 13B 72105

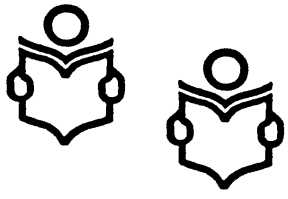
Basiskurs (ab Modul 3)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 1. März 2013
315-mal (1260 Ustd), 12 Tn.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
Kursnummer 13A 72102

Aufbaukurs B (ab Modul 8)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 3. Sept. 2012
315-mal (1260 Ustd), 10 Tn.
VHS Karlstraße 25; Raum 3.05
Kursnummer 12B 72106

Aufbaukurs B (ab Modul 8)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 4. Dez. 2012
265-mal (1060 Ustd),10 Tn.
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
Kursnummer 12B 72103

Aufbaukurs B (ab Modul 8)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 24. April 2013
165-mal (660 Ustd), 10 Tn.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
Kursnummer 13A 72101

Aufbaukurs C (ab Modul 11)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 23. Jan. 2012
315-mal (1260 Ustd), 10 Tn.
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
Kursnummer 12A 72107



Alphabetisierung und Grundbildung

Fachberatung Grundbildungskurse
Achim Scholz
Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: scholz@vhs-ol.de

Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf noch einmal gelernt werden kann.
Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.
Telefonische **Auskunft, Beratung** und **Anmeldung** ist **jederzeit** möglich. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
Unter dem Motto „Bildung muss bezahlbar bleiben" bittet der Teilnehmerrat der VHS um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit auf das Konto: 014-405625, LzO (BLZ 28050100).

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Intensivkurs am Vormittag
Kathleen Bleßmann/Nadine Engel/Karsten Cornelius
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 19. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
98-mal (392 Ustd.), 8 Tn., EUR 590
Kursnummer 13B 72110

Lesen und Schreiben von Anfang an

Achim Scholz
Di und Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 20. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
39-mal (78 Ustd.), 8 Tn., EUR 125 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 72111

Gabriele Raschke
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
39-mal (78 Ustd.), 8 Tn., EUR 125 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 72112

Gisela Matthiessen
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
39-mal (78 Ustd.), 8 Tn., EUR 125 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 72115

Wortbildung und Rechtschreibung

Intensivkurs am Vormittag
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin vorbereitet.

Kathleen Bleßmann
Di 8:30 - 12:00 Uhr, ab 20. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
20-mal (80 Ustd.), 10 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13B 72119

Schreiben am Computer

Für Lerner aus Grundbildungskursen
Karsten Cornelius
Di 16:00 - 18:15 Uhr, ab 20. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
20-mal (60 Ustd.), 8 Tn., EUR 93
Kursnummer 13B 72122

Alphabetisierung und Grundbildung an der VHS Oldenburg
www.abc-projekt.de

Junge VHS

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Crashkurs Realschulabschluss-prüfung Englisch 2014

Gezielt üben in lockerer Atmosphäre!

Wir wiederholen Schritt für Schritt, wie man optimal an jeden Teilbereich der Abschlussprüfung in Englisch herangeht. Ganz gezielt üben wir die effektive Bearbeitung aller Aufgabentypen. Wir schreiben eine Probe-Prüfung unter Originalbedingungen, die natürlich auch korrigiert wird. So kann jeder besser einschätzen, woran er noch arbeiten muss. Keine Frage ist zu dumm, keine Wissenslücke zu peinlich!

Marjorie Scholz
14. - 18. Okt. 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 110 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65510

Crashkurs Realschulabschluss-prüfung Deutsch

Lockere Atmosphäre! Kein Druck!

In diesem Kurs wiederholen wir Schritt für Schritt, wie man optimal an jeden einzelnen Teilbereich der Abschlussprüfung in Deutsch herangeht. Ganz gezielt üben wir die effektive Bearbeitung aller Aufgabentypen. Ausserdem schreiben wir eine Probe-Prüfung unter Originalbedingungen, die natürlich auch korrigiert wird. So kann jeder besser einschätzen, was in der Prüfung auf ihn zukommt und an welchen Schwachstellen er noch arbeiten muss. Keine Frage ist zu dumm, keine Wissenslücke zu peinlich!

Marjorie Scholz
14. - 18. Okt. 2013, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 110 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65512

10-Finger-Tastschreiben

Mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt. Für Kinder ab 10 Jahren.

Renate Bosse
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 18. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65100

10-Finger-Tastschreiben

Sicher und einfach Tastschreiben lernen

In diesem Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: Unterschiedliche Sinne und damit verschiedene Lerntypen werden angesprochen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den Lernerfolg. Für Kinder ab 10 Jahren.

Gerlinde Schubert
Di 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65101

Geistig fit - Das Köpfchen will trainiert sein

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Die Anforderungen in der Schule steigen stetig. Wenig Freizeit, viel Lernen ist an der Tagesordnung. Da muss das Köpfchen ganz schön was leisten... und vor allem: viel behalten! Gedächtnistraining für Kinder, bedeutet immer Lerntraining für die Schule. Das Wichtigste dabei: Spaß und Fantasie. Darüber hinaus werden Merk- und Konzentrationsfähigkeit geschult. Diese Veranstaltung gibt eine gute Einführung und Werkzeuge, um den Alltag einfacher zu meistern. Und ganz sicher viele Tipps um beim „Koffer packen" ganz weit vorne zu sein!

Anke Rümenapp
Fr 22. Nov. 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4 Ustd., 10 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65110

Neu

Dogwalker für Jugendliche

Mit dem Hund raus

Warum nicht das Taschengeld mit Arbeit aufbessern, die auch Spaß macht? Aber die Sicherheit geht vor. Gelernt wird der richtige Umgang mit Hunden auf dem Spaziergang, Notfallsituationen werden besprochen. In Theorie und Praxis wird u. a. geschult, welche Konsequenz notwendig ist, wie Körpersprache auf den Hund wirkt, die Sache mit den Leckerchen und auch wie ein spaßiger Hundespaziergang aussehen kann. Eine Betreuung für die Jugendlichen ist auch nach der Veranstaltung möglich. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Schreibpapier. Teilnahme ab 14 Jahre mit Einverständniserklärung der Eltern möglich.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann / Zert. Hundetrainerin Kristina Falke
Mo 16. und 23. Sept., Do 19. und 26. Sept. 2013
16:30 - 19:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Bardieksweg 19
13 Ustd., 15 Tn., EUR 61 (inkl Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65205

Neu

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann / Zert. Hundetrainerin Kristina Falke
Di 5. und 12. Nov., Do 7. und 14. Nov. 2013,
16:30 - 19:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Bardieksweg 19
13 Ustd., 15 Tn., EUR 61 (inkl Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65206

Neu

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen jeweils sonntags.
Für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 7. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum. Weitere Informationen auf Seite 41.

Casablanca
Programmkino am Pferdemarkt, Johannisstr. 17, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/884757 · www.casablanca-oldenburg.de

Junge VHS_11

Babysitter-Pass

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Aber was tun, wenn das Baby schreit, die Hose voll ist, Spielideen fehlen oder der „Trotzkopf" sich durchsetzt? Mädchen und Jungen ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern; Spiel- und Beschäftigungsideen; Handlungshilfen in schwierigen Situationen sowie Rechte und Pflichten im Bereich Kinderbetreuung und Babysitting. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass" und können in eine Vermittlungskartei der VHS aufgenommen werden.

Luisa Gialletto/Carolin Snieders
Wochenende 27. / 28. Sept. 2013
Fr 15:30 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
13 Ustd., 15 Tn., EUR 43
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65200

Inline-Skating für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor solltet ihr die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und Bremsen. Darüber hinaus übt ihr Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
28. Sept. und 19. Okt. 2013, Sa 10:00 - 12:15 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 29 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65250

Holger Ameling
11. und 25. Jan. 2013, Sa 10:00 - 12:15 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 29 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65251

Selbstbehauptung für Kinder

Für den Fall der Fälle

In einer perfekten Welt gäbe es diesen Kurs nicht. Aber leider gibt es keine perfekte Welt - und daher können Kinder (6-10 Jahre) hier spielerisch lernen, wie sie sich bei gewaltsamen Übergriffen wehren können. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention, gearbeitet wird auch an Distanzschulung und der Befreiung aus Gefahrensituationen. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung.

Dieter Bölts
Sa 14. Dez. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65260

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Selbstbewusstsein für Jugendliche

Lerne Deine inneren Stärken kennen, was kannst Du tun, wenn Du in die Ecke gedrängt wirst (Mobbing und Schikane in der Schule oder auf dem Schulweg)? - Wie kannst Du Dich allein mit Deiner Körpersprache, mit Deinen Worten und, wenn es sein muss, auch mit Deinem Körper wehren? Wie kräftig bist Du überhaupt? In diesem Lehrgang wirst Du Dich näher kennen lernen, Du wirst erstaunt sein, wie viel Kraft in Dir steckt. Wie kann ich mich und andere schützen udn wie kann ich helfen, wenn sich jemand in einer Notsituation befindet. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein kannst Du mit solchen Situationen ganz anders umgehen. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung.

Dieter Bölts
Sa 14. Sept. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65261

Neu

Trommeln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Gruppenrythmisches Mutmachererlebnis

Kinder lieben die Trommel wie kaum ein anderes Instrument. Und das hat gute Gründe: Beim Trommeln spüren die Kinder den eigenen Rhythmus und können sich direkt ausdrücken. Mit einer Gruppe zu trommeln, ist zudem ein wunderbares, Mut machendes Erlebnis! Die Kinder spüren die Kraft der Gemeinsamkeit. Trommeln ist auch gut für die Entwicklung: Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten werden gefördert. Leihinstrumente sind vorhanden.

Komi Amefiohoun
Sa 10:00 - 11:30 Uhr, ab 26. Okt. 2013
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Gartensaal
5-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. EUR 3 Kopierkosten und EUR 5 Leihgebühr für Instrument)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 65430

Foto: © Franz Pfluegl, fotolica.com

Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie:

Fast alle Veranstaltungen sind Wochenseminare und dauern von Montag bis Freitag.

Bei der Konzeption der Seminare ist davon ausgegangen worden, dass Bildungsurlaube der Weiterbildung dienen, daher ist täglich eine Mindeststundenzahl für den Unterricht notwendig.

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung für den Arbeitgeber, dem Sie Ihre Entscheidung mindestens 4 Wochen vor Seminarbeginn unter Angabe des Termins und der Bildungsveranstaltung mitteilen müssen.

Nach Beendigung des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage für Ihren Arbeitgeber.

An diesen Seminaren können alle Interessenten, also auch Nicht-Berufstätige, teilnehmen.

BU = Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Jeder Arbeitnehmer in Niedersachsen hat seit dem
1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:

§ 2.1 Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.

§ 2.2 Arbeitnehmer sind Arbeiter, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres.

§ 4 Arbeitnehmer dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.

§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.

Die mit * gekennzeichneten Kurse sind nicht nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt.

Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Sprachen

52719B	Englisch für die Reise (A1) Kompaktkurs	23. - 27.09.2013	Seite 25
52733B	Englisch Kompakt; Intermediate (B1) Brush up your English!	25. - 29.11.2013	Seite 25
52735B	Business English Kompakt (B1) Pre-Intermediate	18. - 2.11.2013	Seite 25
52740B	Business English Kompakt (B2) Intermediate	13. - 17.01.2014	Seite 26
52750B	Englisch Kompakt: Advanced Converation (B2/C1)	14. - 18.10.2013	Seite 26
53710B	Französisch Kompakt: Grundkurs für Wiedereinsteiger (A1)	11. - 15.11.2013	Seite 28
53760B	Französisch Kompakt: Conversation C1 (Teilzeit)	16. - 20.09.2013	Seite 28
54720B	Italienisch Kompakt: A2, Teil I Kleingruppe	02. - 06.12.2013	Seite 31
55872B	Niederländisch Kompakt (A1) Teil II	14. - 18.10.2013	Seite 33
55873B	Niederländisch Kompakt (A2) Teil I	03. - 07.02.2014	Seite 33
56650B*	Russisch kompakt A1 (Teilzeit)	07. - 11.10.2013	Seite 35
56651B*	Russisch kompakt A1 - Fortsetzung (Teilzeit)	28.10. - 01.11.2013	Seite 35
57535B*	Spanisch Kompakt: Conversación B1 (Teilzeit)	06. - 10.01.2014	Seite 40
57523B	Spanisch Kompakt: Conversación A2, Teil III	03. - 07.02.2014	Seite 40

Berufliche Bildung

31315B	Rhetorik - Wochenseminar Überzeugend auftreten	04. - 08.11.2013	Seite 53
33536B	Fortbildung: Ganzheitliche Rückentherapie	23. - 27.09.2013	Seite 49
34212B	Computer-Grundkurs Windows 8	06. - 10.01.2014	Seite 62
34221B	Computer-Grundkurs Windows 7	18. - 22.11.2013	Seite 62
34301B	Neuerungen in Office 2010	13. - 17.01.2014	Seite 63
34320B	Word/Excel 2010 - Kompaktkurs	25. - 29.11.2013	Seite 63
34323B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 (Teilzeit)	11. - 15.11.2013	Seite 64
34326B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2 (Teilzeit)	06. - 10.01.2014	Seite 64
34328B	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2	28.10. - 01.11.2013	Seite 64
34330B	PowerPoint 2010 - Grundkurs	21. - 24.10.2013	Seite 65
34407B*	Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 (Teilzeit)	16. - 18.10.2013	Seite 66
34420B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	25. - 29.11.2013	Seite 67
34421B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	20. - 24.01.2014	Seite 67
34510B	Joomla! für den professionellen Einsatz	13. - 17.01.2014	Seite 70
34520B	Webseiten erstellen mit TYPO3	20. - 24.01.2014	Seite 70

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation

VHS | Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonische Anmeldung 0441 92391-50
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Bildungsurlaubsseminare in der VHS Wardenburg

Word/Excel 2010 kompakt
20. - 24. Jan. 2014
Kursnummer 13B 93439B

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung
3. - 14. Febr. 2014
Kursnummer 14A 93125

Erläuterungen und Orientierung_0

Allgemeine Hinweise

Anmeldung und Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Anmeldungen
sind ab dem 9. August 2013 möglich:
Per E-Mail: info@vhs-ol.de
Per Fax: 0441 92391-13
Persönlich / schriftlich: Volkshochschule Oldenburg, Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonisch: 0441 92391-50
nur mit dem Bankeinzugsverfahren

Öffnungszeiten des Kundenzentrums:
Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Beginn des Herbst- / Wintersemesters:
Montag, 2. September 2013

Bankverbindungen:
Landessparkasse zu Oldenburg
Konto 014 - 405 625 | BLZ 280 501 00
IBAN DE32 2805 0100 0014 4056 25
BIC BRLADE21LZO

Oldenburgische Landesbank
Konto 1164 000 000 | BLZ 280 200 50
IBAN DE67 2802 0050 1164 0000 00
BIC OLBODEH2XXX

Bitte beachten Sie:

- Gesondert benachrichtigt werden Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. In diesem Fall übernehmen wir Ihre Anmeldung automatisch auf eine Warteliste. Bei Einrichtung eines Zusatzkurses oder wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie Nachricht; Ihre Anmeldung wird dann vorrangig behandelt.
- Datenschutz: Ihre persönlichen Daten werden nur für dienstliche Zwecke benutzt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen der Kursgebühr sind nur gegen Vorlage eines Nachweises möglich.

  Hierzu wird die persönliche Anmeldung im Kundenzentrum empfohlen.
- Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular für schriftliche Anmeldungen, einen Vordruck pro Kurs, und schreiben Sie in Druckschrift.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Achten Sie auf die Vollständigkeit Ihrer Angaben, damit Rückfragen und Zeitverluste vermieden werden.
- Anmeldebestätigung / Quittung ist der Buchungsbeleg Ihrer Bank.

Gremien der VHS e. V.

Vorstand
Franz-Josef Sickelmann, Leiter der Regierungsvertretung Oldenburg | 1. Vorsitzender
Silke Meyn, Erste Stadträtin der Stadt Oldenburg
Martina Noske, Bürgermeisterin Wardenburg
Udo Unger, LzO, Direktor Stabsbereich Vorstand
Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a. D. Ehrenvorstandsmitglied

Beirat
a) Vertreter der die VHS fördernden Körperschaften
Bernd Bischoff, Arbeit und Leben
Anne Bohlen, VHS Hatten + Wardenburg
Manfred Drieling, Freie Wähler
Dirk Heitkötter, Arbeitgeberverband
Monika Lehner, Die Linke / Piratenpartei
Frank Mayer, IHK
N. N., Gemeinde Wardenburg
Bärbel Nienaber, SPD
Markus Paschke, DGB Wilhelmshaven / Oldenburg
Rita Schilling, Bündnis 90 / Die Grünen
Prof. Dr. Gerd Schwandner, Stadt Oldenburg
Elke Szepanski, Gemeinde Hatten
Joachim Voss, CDU
Marianne Wentzel, Gemeinde Hatten
Horst Wilms, F.D.P. / WFO

b) Vertreter der Teilnehmenden
Zur Vertretung Ihrer Interessen gibt es den Teilnehmerrat. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen. Anregungen und Kritik nimmt der Teilnehmerrat gerne entgegen.
Rolf Spankus, 1. Vorsitzender
rolf.spankus@googlemail.com; Telefon: 0441 46914
Ute Agater, Jürgen Bruhn, Helga Denkena, Dr. Ingeborg Gemeinhardt, Doris Meyer

c) Vertreter der Dozenten
Zur Vertretung der Interessen der Dozenten gegenüber dem Vorstand und der VHS Leitung gibt es den Dozentenrat. Ihm gehören max. je zwei Vertreter aus den fünf Bildungsmanagementbereichen an sowie ein Mitglied aus den Außenstellen. Die Wahl des Dozentenrates findet im Herbst 2013 statt.

Frühjahr- / Sommersemester 2014

Verteilung des Programmheftes und Beginn der Anmeldung: Freitag, 10. Januar 2014
Beginn des Semesters: Montag, 10. Februar 2014

September 2013

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktober 2013

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezember 2013

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Januar 2014

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar 2014

					1	2
3	4	5	6	7	8	9

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ein Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit den nachstehenden Anmeldearten rechtswirksam zustande. Widerrufsrechte z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben davon unberührt (siehe Widerrufsbelehrung).

Anmeldung
... zu Kursen

Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: entweder schriftlich oder persönlich im Kundenzentrum. Telefonische und Online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich. Die Anmeldung kann auch durch Dritte vorgenommen werden.
Bei der Anmeldung müssen die angegebenen Gebühren entrichtet werden. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 6 enthalten. Bitte verwenden Sie die entsprechenden Anmeldeformulare für schriftliche bzw. persönliche Anmeldung. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

... zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen" vorzugehen - soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Teilnahmegebühren sind bis spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 20 enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren.

Gebührenermäßigung

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung von 20% auf die Teilnehmergebühr. Als Nachweis gilt der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

Weitere Nachweise sind der Oldenburg-Pass der Stadt Oldenburg, Ehrenamtspass, Studentenausweis (Vollzeitstudium) oder Schülerausweis (allgemeinbildende Schulen). Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. In begründeten Ausnahmefällen kann die Ermäßigung auch von Personen (schriftlich) beantragt werden, die keinen dieser Nachweise besitzen. Einige Veranstaltungen (z. B. Exkursionen, Studienreisen, Lehrgänge u. a.) sind von der Gebührenermäßigung ausgenommen. Die Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung, Materialien, Hardware-Anteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt . Kündigung . Rückzahlung
... von Kursen

Abmeldungen vom Kurs müssen schriftlich erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Abmeldung nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt durch Nachweis, möglich.

Abmeldungen von Wochen- und Wochenendseminaren sowie Exkursionen müssen schriftlich bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Kurzfristige Abmeldungen können nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, erfolgen. Bei der Abmeldung werden die gezahlten Kursgebühren abzüglich der in den Kursgebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 6 erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialien, Hardwareanteil, Lehrmittel, und sonstige Sachkosten, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Abmeldung nach Kursbeginn, werden die anteiligen Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen ebenfalls nicht erstattet.
Bei Studienreisen gelten besondere Bedingungen.
Die VHS hat das Recht, die Dozenten mit anderen als den im Kursprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Inhalt des Kurses nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Dozent ausfällt. In diesem Fall wird die Kursgebühr in voller Höhe erstattet.

... von Lehrgängen

Abmeldungen vor Beginn des Lehrgangs müssen schriftlich erfolgen. Nach Beginn des Lehrgangs kann unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung ist nur aus wichtigem Grund, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, möglich. Bei Abmeldung oder Kündigung werden die gezahlten Lehrgangsgebühren abzüglich der in den Gebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 20 sowie der entstandenen Beratungskosten erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialkosten, Hardwareanteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Kündigung nach Lehrgangsbeginn, werden die Lehrgangsgebühren bis zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Kündigung ebenfalls nicht erstattet. Teilnehmer, die am Unterricht nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.
Die VHS hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn sich der Teilnehmer bei vereinbarter Ratenzahlung mit mehr als zwei Raten in Verzug befindet oder sonstige Vertragsverstöße vorliegen, die die Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.
Die VHS hat das Recht, den Dozenten mit anderen als den im Lehrgangsprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Lehrgang nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Lehrgang abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Lehrgangsgebühr in voller Höhe erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 10 festgelegt. Abweichende Vereinbarungen sind möglich.

Teilnahmebescheinigung

Ausstellung auf Wunsch nur nach regelmäßigem Kursbesuch gegen eine Schreibgebühr von EUR 2,50 (bei der Oldenburger Gesundheitsakademie enthalten). EUR 3,50 für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten. Bei schriftlicher Anforderung bitte zusätzlich Rückporto (EUR 1,45) beilegen.

Unterrichtsräume

Die VHS führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei ihren Veranstaltungen, Kursen oder Lehrgängen entstehen.

Studienfahrten, Exkursionen und Reisen

Die VHS tritt bei Studienfahrten, Exkursionen und Reisen nur als Vermittler auf und ist nicht selbst Veranstalter. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Oldenburg (Oldb).

Datenschutzerklärung

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) der Bundesrepublik Deutschland. Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten. Sie können eine erweiterte Unterrichtung jederzeit auf unserer Webseite abrufen.

Datenerfassung- und Nutzung

Sofern zwischen Ihnen und uns ein Vertragsverhältnis begründet, inhaltlich ausgestaltet oder geändert werden soll, erheben und verwenden wir personenbezogene Daten von Ihnen, soweit dies zu diesen Zwecken erforderlich ist. Ihre für die Geschäftsabwicklung notwendigen Daten werden gespeichert und lediglich für die Kurs- und Zahlungsabwicklung im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister (z. B. Banken, Reiseunternehmen u. a.) weitergegeben. Adress- und Bestelldaten werden nur für eigene Marketingzwecke erhoben und verarbeitet. Darüber hinaus sichern wir Ihnen zu, Ihre Adressdaten nicht zu Marketingzwecken an Dritte außerhalb der VHS Oldenburg weiterzugeben.

Auskunftsrecht

Sie können der Nutzung, Verarbeitung und Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten zu Marketingzwecken jederzeit durch eine formlose Mitteilung auf dem Postweg oder durch eine E-Mail an die Volkshochschule Olden-burg widersprechen. Dies gilt nicht für die zur Abwicklung Ihrer Kursanmeldung erforderlichen Daten.

Mitarbeiter

Wir haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bestimmungen des BDSG und in dem vorgeschriebenen Umfang auf die Geheimhaltung der uns im Rahmen der Geschäftsabwicklung übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

| Widerrufsbelehrung |

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i.V.m. § 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu entrichten an:
Volkshochschule Oldenburg e.V.;
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Fax: 0441 92391-13; E-Mail: info@vhs-ol.de

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.
Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner - die Volkshochschule Oldenburg e. V. - mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben (z. B. durch Besuch des von der VHS angebotenen und von Ihnen ausgesuchten bzw. gebuchten Kurses/Lehrgangs).

Erläuterungen und Orientierung_0

Stichwortverzeichnis

A
Acrylmalerei 109
Adobe 66
Aktzeichnen 108
Allgemeine Geschäftsbedingungen 126
Alphabetisierung 75, 122
Altersvorsorge 79
Android 72
Appleeinführung 62, 71
Aquarellmalerei 108
Arabisch 18
Asiatische Küche 10
Ausgleichsgymnastik 91
Ausstellungen 104
AutoCAD 70
Autogenes Training 89

B
Babysitter-Pass 124
Basenfasten 96
Bauherrenseminare 81
Beckenbodentraining 93
Betriebssysteme 62
Bildhauerei 111
Bildungsberatungsstelle 51
Bildungsprämie 51
Bildungsurlaub 125
Bier brauen 99
Blog- und Webdesign 69
Blues Harp 106
Bogenschießen 95
Boule spielen 94
Buchführung 53
Business English 24

C
Cambridge Kurse 24
Chinesisch 18

D
Dänisch 18
Demokratiezentren 76
Deutsch als Fremdsprache 42
Desktop Publishing 66
Deutschland in Europa 74
Digitale Bildbearbeitung 66
Digitale Fotografie 66, 115
Dogwalker 123

E
EDV 61
Einbürgerung 42
Englisch 19
Einkommenssteuererklärung 79
Entspannung 86
Ernährung 5, 96
Estnisch 26
Excel 64
Existenzgründung 54
Existenzgründungsagentur 49
Exkursionen 102

F
Facebook 71
Fahrradtechnik 80
Feldenkrais 92
Finanzbuchhalter 57
Finanzbuchhaltung 54
Finnisch 26
Filme im Casablanca-Kino 41
Filzen 112
Firmenschulungen 71
Fördermöglichkeiten 59, 71
Fotobuch erstellen 117
Fotoexkursionen 116
Fotografie 66, 115
Französisch 26
Fundraising 51

G
Garten 81
Gebärdensprache 46
Genuss auf Bestellung 7
Geocaching 94
Geschichte 75
Gesunde Ernährung 96
Gesundheitsvorträge 11, 84
Gestaltpädagoge/-berater 49
Gitarre 106
Goldschmieden 113
Grundbildung 120

H
Häkeln 112
Handwerkskurse 79
Hauptschulabschluss 120
Heilkräuter 82
Hochschulzugang 121
Holzbildhauerei 111
Hunde 82
Hypnose 85

I
IHK-Prüfungsvorbereitung 54
Ikebana 115
Inkscape 69
InDesign 67
Illustrator 67
Immobilienkauf 80
Inline Skating 95, 124
Inselkurse 100
Instrumente 106
Integrationslotsen 76
Integrationskurse 43
Integrativer Vorbereitungslehrgang 120
Italienisch 28

J
Japanisch 31
Joomla! 70
Junge VHS 123

K
Kalligraphie 115
Kaufmännische Lehrgänge 57
Keramik 114
Kochbar 12
Kommunalpolitik 74
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft 50
Kroatisch 31
Küchenchefs zu Gast 7
Kulturraum Küche 5, 96
Kundalini-Yoga 87
Kunst- und Kulturgeschichte 105
Kunsthandwerk 112
KunstPause 104
Kurse für Menschen mit Behinderung 76

L
Lachyoga 89
Landschaftsfotografie 117
Langhanteltraining 91
Latein 31
Laufen 93
Lesen und Schreiben 120
Lightroom 67
Literatur 119

M
Makrofotografie 116
Managementtechniken 51
Massage 86
Mediengestaltung 66
Metallkunst 110
Motorradreisen 103

N
Nähen 113
Natur und Garten 81
Neugriechisch 32
Nia 91
Niederdeutsch 46
Niederländisch 32
NLP-Lehrgänge 56
Nordic Walking 93
Norwegisch 33

O
Office 2010 63
Oeins 76
Oldenburger Gespräche 74
Oldenburger Gesundheitsakademie 48
Ölmalerei 109
O. P. A. 118
Outlook 2010 65

P
Patientenverfügung 78
Personalabrechnung 57
Philosophie 76
Photoshop 66
Pilates 92
Polnisch 34
Politik und Gesellschaft74
Portraitfotografie 118
Portugiesisch 34
PowerPoint 65
Pralinenherstellung 98
Pressemitteilung schreiben 53
Prezi 71
ProfilPASS 60
Programmierung 70
Projektmanagement 52
Projektbereich 60

Q
Qi Gong 89

R
Raku-Keramik 114
Realschulabschluss 120
Rechtschreibung 121
Recht und Finanzen 78
Regionalmesse 99
Reine Geschmackssache 5
Religion 75
Rhetorik 52
Russisch 35

S
Salsa 107
Saxophon 106
Schmieden 110
Schmuck 113
Schwedisch 36
Selbstverteidigung 94, 124
Singen 107
Skike 95
Skype 71
Smalltalk 52
Social Media 71
Spanisch 36
Sprechtechnik 52
Staatstheater Oldenburg 119
Städtereisen 103
Stand-up-Paddeln 95
Steinbildhauerei 110
Step Basic 91
Stressbewältigung 85
Stricken 112
Studieren ohne Abitur 121
Systemische Familienberatung 56

T
Tafelvergnügen 8, 97
Taijiquan 90
Tanzen 107
Tastschreiben 65, 123
Thae Bo 91
Tiere 82
Trinkbares 13, 99
Trommeln 124
Türkisch 41
Typo3 70

V
VHS-Ansprechpartner 2
VHS-Running Team 93
VHS-Standorte 4
Visual Basic 70

W
Webdesign 69
Weinmesse 99
Windows 7 / 8 62, 72
Wirbelsäulentriathlon 92
Wirtschaft zum Feieraben
Word 63

X
Xpert-Kurse 61

Y
Yoga 86
YouTube 71

Z
Zeichnen 108
Zeitmanagement 52
Zugänge zur zeitgenössischen Kunst 105
Zumba 90
Zurück in den Beruf 63